

Artisanat et créativité

Création de figurines pour crèche de Noël et scènes bibliques

Conception, création de personnages servant à la présentation et la mise en scène de la crèche de Noël.

No de cours	301
Dates	21 septembre 2017, 13:30 – 17:00 28 septembre 2017, 13:30 – 17:00 05 octobre 2017, 13:30 – 17:00 12 octobre 2017, 13:30 – 17:00 19 octobre 2017, 13:30 – 17:00 26 octobre 2017, 13:30 – 17:00
Prix du cours	200.00 CHF
Prix du matériel	37.00 CHF
Lieu	Mme Marie-Thérèse BOVIO, Rte de la Gare 18, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Bovio Marie-Thérèse
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un chiffon et un gobelet.

Création de figurines pour crèche de Noël et scènes bibliques

Conception, création de personnages servant à la présentation et la mise en scène de la crèche de Noël.

No de cours	302
Dates	21 septembre 2017, 19:00 – 22:30 28 septembre 2017, 19:00 – 22:30 05 octobre 2017, 19:00 – 22:30 12 octobre 2017, 19:00 – 22:30 19 octobre 2017, 19:00 – 22:30 26 octobre 2017, 19:00 – 22:30
Prix du cours	200.00 CHF

Prix du matériel	37.00 CHF
Lieu	Mme Marie-Thérèse BOVIO, Rte de la Gare 18, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Bovio Marie-Thérèse
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un chiffon et un gobelet.

Ambiance automnale, fleurs et fruits

Venez composer votre création florale, mélange de fleurs, de fruits, de branches et de feuilles. Couleurs chaudes pour un bel été indien.

No de cours	303
Dates	18 octobre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	La Boît'à Pétales Rte Cantonale 8 1908 Riddes
Animateurs/-trices	Marchon Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un sécateur, une pince et un couteau. Matériel à payer sur place.

Couture, stylisme, retouches

Créez et personnalisez vos vêtements – cours pour débutants et avancés

No de cours	304
Dates	19 octobre 2017, 19:30 – 21:30 26 octobre 2017, 19:30 – 21:30 02 novembre 2017, 19:30 – 21:30 09 novembre 2017, 19:30 – 21:30 16 novembre 2017, 19:30 – 21:30 23 novembre 2107, 19:30 – 21:30
Prix du cours	130.00 CHF
Lieu	rue des Sports

Animateurs/-trices	Garcia Elisabeth
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre machine à coudre et le nécessaire de couture (patron, tissu, fil, ciseaux, etc..)

Ferronnerie artisanale

Fabrication d'objets artisanaux (lampe, table, déco, etc.)

No de cours	305
Dates	21 octobre 2017, 08:30 – 17:00
Prix du cours	100.00 CHF
Animateurs/-trices	Michellod Jean-Marc
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prévoir des lunettes de protection, de bonnes chaussures et des vêtements chauds. Rdv au Petit-Pont à Fully à 8h15. Possibilité de pique-niquer sur place. 1 heure de pause à midi

Restauration de meubles

Restauration, réparations diverses. Décapage, ponçage et finition.
Pas de peinture.

No de cours	306
Dates	04 novembre 2017, 08:30 – 11:30 11 novembre 2017, 08:30 – 11:30 18 novembre 2017, 08:30 – 11:30 25 novembre 2017, 08:30 – 11:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Atelier Pierre-Yves Darioly Rue du Guercet 42 1906 Charrat
Animateurs/-trices	Darioly Pierre-Yves
Remarques	Prendre un petit meuble, chaise, etc.

Initiation à la bijouterie / faire soi-même son bijou

Réalisation d'un bijou personnel en matière précieuse (or, argent...) en atelier, encadré par un professionnel

No de cours	307
Dates	07 novembre 2017, 19:00 – 22:00 14 novembre 2017, 19:00 – 22:00 21 novembre 2017, 19:00 – 22:00 28 novembre 2017, 19:00 – 22:00 05 décembre 2017, 19:00 – 22:00 12 décembre 2017, 19:00 – 22:00 19 décembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	800.00 CHF
Animateurs/-trices	Maret Grégoire
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Projet, dessin ou idée à discuter avant le début des cours. Matière et fourniture à charge du participant Pas de remboursement en cas d'absence. Date des prochains cours à convenir avec les participants et M. Maret Grégoire, Rte de Planodzan 8,1928 Ravoire. Pour info au 078 602 55 54

Vive le printemps et les jolies couronnes de portes

La couronne, tout un symbole. Décoration de porte pour le printemps.

No de cours	308
Dates	21 mars 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	La Boît'à Pétales Rte Cantonale 8 1908 Riddes
Animateurs/-trices	Marchon Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un sécateur, une pince et un couteau

Ferronnerie artisanale

Fabrication d'objets artisanaux (lampe, table, déco, etc.)

No de cours	309
Dates	07 avril 2018, 08:30 – 17:00
Prix du cours	100.00 CHF
Animateurs/-trices	Michellod Jean-Marc
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prévoir des lunettes de protection, de bonnes chaussures et des vêtements chauds. Rdv au Petit-Pont à Fully à 8h15. Possibilité de pique-niquer sur place. 1 heure de pause à midi

Ferronnerie artisanale

Fabrication d'objets artisanaux (lampe, table, déco, etc.)

No de cours	310
Dates	14 avril 2018, 08:30 – 17:00
Prix du cours	100.00 CHF
Animateurs/-trices	Michellod Jean-Marc
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prévoir des lunettes de protection, de bonnes chaussures et des vêtements chauds. Rdv au Petit-Pont à Fully à 8h15. Possibilité de pique-niquer sur place. 1 heure de pause à midi

Conférences

Conférence : T'as tout pour être heureux... mais tu ne le sais pas encore!

Quelle que soit votre situation actuelle, c'est vous qui l'avez créée. "Aïe" dit comme ça, je sens déjà la tension vous gagner selon ce que vous vivez en ce moment. Ou au contraire, votre vie vous satisfait pleinement et vous avez ainsi saisi comment créer positivement. Mais le faites-vous consciemment? Vous avez la capacité de diriger votre vie comme bon vous semble, en comprenant comment fonctionne la loi d'attraction. Vous êtes un puissant créateur et vos pensées, croyances et émotions créent littéralement votre réalité.

No de cours	201
Dates	26 septembre 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Boisset Patricia
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre de quoi écrire.

Et si on parlait de la mort?

Ce n'est ni un cours, ni une conférence ,mais un espace d'échange ouvert à tous... L'intervenant se présente à travers son histoire et son parcours professionnel autour de la mort et explique les principes de la soirée où l'on se retrouve pour parler de la mort qui nous concerne tous en tant que mortel : parlons-en pour mieux vivre. Parlons de nos questionnements, parlons des possibles, parlons de notre imaginaire, de nos peurs, parlons de nos morts, de notre vécu, de ce qui s'est passé, de ce que nous aurions aimé, de ce qui a été fait, de nos ressources... De tout ce dont on ne peut pas ou ce dont on n'ose pas parler ailleurs... En restant au vécu ! Clôture autour d'une verrée et d'une collation.

No de cours	202
Dates	17 octobre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	rue des Sports

Animateurs/-trices	Gaudin Colette
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Originalité de la médecine chinoise

Culture chinoise plurimillénaire, Homme dans l'univers, sa fonction, sa santé, ses dysharmonies, cybernétique, médecine, outils YingYang, digrammes, trigrammes, hexagrammes, Yijing, WuXing, méridiens ordinaires, extraordinaires, points, traitements, intuitions : énergie et matière, matière et vie, centre de l'univers, univers espace-temps, dualité YingYang, hexagrammes, feuillets embr. science, miracle grec, logos, classification, observation, théorie, modélisation, expérimentation, mensuration, réfutabilité, mathématique, réalité. Pourquoi imposer la science à la médecine chinoise ? Est-ce possible ?

Médecine chinoise versus médecine occidentale (scientifique), divergences, recherches cliniques, EBM, neurobiologiques mondialisation, difficultés linguistiques.

No de cours	203
Dates	23 octobre 2017, 20:00 – 21:15
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	Salle de l'Hôtel de Ville rue de l'hôtel de ville 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Vouilloz Michel, médecin de médecine occidentale et chinoise
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	médecin de médecine interne occidentale et chinoise

Comment motiver les jeunes à prendre leurs responsabilités scolaires et sociales

Cette soirée atelier-conférence abordera 3 points essentiels dans l'éducation d'un ado:

- Quelles sont ses tâches de croissance?
- Comment l'encourager à participer?
- Comment l'aider à se responsabiliser?

No de cours	204
Dates	30 novembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	rue des Sports

Animateurs/-trices

Burnier Stéphane

Responsable

De Giorgi Stéfanie

Culture

Dance country (en ligne)

Vous aimez la danse et les chorégraphies ? Venez essayer ce cours, vous y apprendrez les pas de base de la danse country. Rien de tel pour se vider la tête dans la bonne humeur.

No de cours	311
Dates	16 septembre 2017, 10:00 – 11:00 23 septembre 2017, 10:00 – 11:00 30 septembre 2017, 10:00 – 11:00 07 octobre 2017, 10:00 – 11:00 14 octobre 2017, 10:00 – 11:00 21 octobre 2017, 10:00 – 11:00 28 octobre 2017, 10:00 – 11:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Gabioud Marianne Rte de l'Industrie 53i 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gabioud-Monnet Marianne
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard
Remarques	Habits confortables.

Informatique et médias

Découverte Itunes

Acquérir les bases d'Itunes. Passer au travers des différentes possibilités d'Itunes.

No de cours	501
Dates	09 octobre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Avoir son matériel informatique est un plus.

Découvrir Adobe Photoshop CC et Photoshop Eléments

Découvrir et comprendre les caractéristiques de l'environnement de Photoshop.

No de cours	502
Dates	16 octobre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine

Découvrir Adobe InDesign

Découvrir et comprendre les caractéristiques de l'environnement de InDesign.

No de cours	503
Dates	06 novembre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine

Découvrir Autocad 2D

Découverte du logiciel Autocad et des possibilités offertes. Trucs et astuces.

No de cours	504
Dates	13 novembre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Avoir son matériel informatique est un plus.

Quoi, comment, découvrir le système SEO Référencement

Découvrir le système SEO Référencement
Trucs et astuces

No de cours	505
Dates	20 novembre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard

Démonstration d'une Base de données relationnelle !

Démonstration d'une base de données relationnelle avec le logiciel ACCESS. Pourquoi un SGBR (Système de gestion de base de données relationnelle)?

No de cours	506
Dates	04 décembre 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Righini Christophe
Responsable	Bruchez Christine

Découvrir Google Photos

Découvrir Google Photos, organisation de toutes vos photos.

No de cours	507
Dates	08 janvier 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Avoir son matériel informatique est un plus.

Evoluer dans un environnement Mac

Découvrir l'environnement Mac. Trucs et astuces entre Ipad, Iphone et Imac

No de cours	508
Dates	15 janvier 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Avoir son matériel informatique est un plus.

Dessiner votre maison en 3D

Découverte du logiciel XX. Trucs et astuces.

No de cours	509
Dates	22 janvier 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Avoir son matériel informatique est un plus.

Découvrir et comprendre le Cloud

Découvrir et comprendre le Cloud (nuage en anglais). Trouver des utilités privées.

No de cours	510
Dates	29 janvier 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gatti Cristina
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Naviguer sur Internet sans peur

Appréhender les dangers d'Internet.

No de cours	511
Dates	05 février 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gatti Cristina
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Découvrir le CMS utilisateur Joomla !

Découvrir le CMS utilisateur Joomla !

Trucs et astuces

No de cours	512
Dates	05 mars 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard

Langues

Italien A1 débutant

Niveau introductif ou découverte Mots clés : questions simples, environnement proche et familier. But du cours : Vous comprenez des mots familiers et des expressions très courantes en les lisant ou si l'on vous parle lentement et distinctement. Vous communiquez, de façon simple, sur des sujets familiers ou pour des demandes courantes.

No de cours	101
Dates	18 septembre 2017, 18:30 – 20:00
	25 septembre 2017, 18:30 – 20:00
	02 octobre 2017, 18:30 – 20:00
	09 octobre 2017, 18:30 – 20:00
	16 octobre 2017, 18:30 – 20:00
	13 novembre 2017, 18:30 – 20:00
	20 novembre 2017, 18:30 – 20:00
	27 novembre 2017, 18:30 – 20:00
	04 décembre 2017, 18:30 – 20:00
	11 décembre 2017, 18:30 – 20:00
	18 décembre 2017, 18:30 – 20:00
	08 janvier 2018, 18:30 – 20:00
	15 janvier 2018, 18:30 – 20:00
	22 janvier 2018, 18:30 – 20:00
	29 janvier 2018, 18:30 – 20:00
	05 février 2018, 18:30 – 20:00
	19 février 2018, 18:30 – 20:00
	26 février 2018, 18:30 – 20:00
	05 mars 2018, 18:30 – 20:00
	12 mars 2018, 18:30 – 20:00
	19 mars 2018, 18:30 – 20:00
	26 mars 2018, 18:30 – 20:00
Prix du cours	300.00 CHF

Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle 03 Rue du Simplon1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Milazzo Joanna
Remarques	Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250

Anglais A1 faux débutant

Suite du cours précédent pour débutants. Convient également pour ceux qui ont déjà fait un peu d'anglais, rafraîchissement des notions de base et approfondissement des connaissances.

No de cours	102
Dates	18 septembre 2017, 18:30 – 20:00 25 septembre 2017, 18:30 – 20:00 02 octobre 2017, 18:30 – 20:00 09 octobre 2017, 18:30 – 20:00 16 octobre 2017, 18:30 – 20:00 13 novembre 2017, 18:30 – 20:00 20 novembre 2017, 18:30 – 20:00 27 novembre 2017, 18:30 – 20:00 04 décembre 2017, 18:30 – 20:00 11 décembre 2017, 18:30 – 20:00 18 décembre 2017, 18:30 – 20:00 08 janvier 2018, 18:30 – 20:00 15 janvier 2018, 18:30 – 20:00 22 janvier 2018, 18:30 – 20:00 29 janvier 2018, 18:30 – 20:00 05 février 2018, 18:30 – 20:00 19 février 2018, 18:30 – 20:00 26 février 2018, 18:30 – 20:00 05 mars 2018, 18:30 – 20:00

	12 mars 2018, 18:30 – 20:00
	19 mars 2018, 18:30 – 20:00
	26 mars 2018, 18:30 – 20:00
Prix du cours	300.00 CHF
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 04
Animateurs/–trices	Ribeiro Glene
Responsable	Milazzo Joanna
Remarques	Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250

Italien A1 moyen

Cours pour le public ayant une certaine base lexicale et grammaticale, les objectifs visent à développer des compétences d'expression orale et écrite tout en privilégiant la méthode communicative selon laquelle apprendre à s'exprimer est le principal objectif dans l'apprentissage d'une langue étrangère. Travail avec des manuels, des supports audio-visuels et des textes authentiques.

No de cours	103
Dates	18 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	25 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	02 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	09 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	16 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	13 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	20 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	27 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	04 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	11 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	18 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	08 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	15 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	22 janvier 2018, 20:00 – 21:30

	29 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	05 février 2018, 20:00 – 21:30
	19 février 2018, 20:00 – 21:30
	26 février 2018, 20:00 – 21:30
	05 mars 2018, 20:00 – 21:30
	12 mars 2018, 20:00 – 21:30
	19 mars 2018, 20:00 – 21:30
	26 mars 2018, 20:00 – 21:30
Prix du cours	300.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle 03 Rue du Simplon1 1920 Martigny
Animateurs/–trices	Milazzo Joanna
Responsable	Milazzo Joanna
Remarques	Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250

Anglais A2

Niveau intermédiaire ou de survie Mots clés : descriptions, conversations simples. But du cours : Vous comprenez des expressions et un vocabulaire très fréquents, vous saisissez l'essentiel d'annonces et de messages simples et clairs, écrits ou parlés. Vous êtes à même de communiquer lors de tâches simples sur des sujets et des activités familiers, sans toutefois toujours pouvoir poursuivre une conversation. Écrire une lettre personnelle très simple, par exemple de remerciements, vous est possible.

No de cours	104
Dates	18 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	25 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	02 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	09 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	16 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	13 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	20 novembre 2017, 20:00 – 21:30

27 novembre 2017, 20:00 – 21:30

04 décembre 2017, 20:00 – 21:30

11 décembre 2017, 20:00 – 21:30

18 décembre 2017, 20:00 – 21:30

08 janvier 2018, 20:00 – 21:30

15 janvier 2018, 20:00 – 21:30

22 janvier 2018, 20:00 – 21:30

29 janvier 2018, 20:00 – 21:30

05 février 2018, 20:00 – 21:30

19 février 2018, 20:00 – 21:30

26 février 2018, 20:00 – 21:30

05 mars 2018, 20:00 – 21:30

12 mars 2018, 20:00 – 21:30

19 mars 2018, 20:00 – 21:30

26 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours

300.00 CHF

Lieu

Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 04

Animateurs/-trices

Ribeiro Glene

Responsable

Milazzo Joanna

Remarques

Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250 9 personnes pour qu'un cours soit ouvert

Espagnol débutant A1

Comprendre des mots familiers et des expressions courantes en lisant ou si l'on vous parle lentement et distinctement. Apprendre à communiquer de façon simple, sur des sujets familiers ou pour des demandes courantes.

No de cours

105

Dates

19 septembre 2017, 18:30 – 20:00

26 septembre 2017, 18:30 – 20:00

03 octobre 2017, 18:30 – 20:00

10 octobre 2017, 18:30 – 20:00

17 octobre 2017, 18:30 – 20:00
07 novembre 2017, 18:30 – 20:00
14 novembre 2017, 18:30 – 20:00
21 novembre 2017, 18:30 – 20:00
28 novembre 2017, 18:30 – 20:00
05 décembre 2017, 18:30 – 20:00
12 décembre 2017, 18:30 – 20:00
19 décembre 2017, 18:30 – 20:00
09 janvier 2018, 18:30 – 20:00
16 janvier 2018, 18:30 – 20:00
23 janvier 2018, 18:30 – 20:00
30 janvier 2018, 18:30 – 20:00
06 février 2018, 18:30 – 20:00
20 février 2018, 18:30 – 20:00
27 février 2018, 18:30 – 20:00
06 mars 2018, 18:30 – 20:00
13 mars 2018, 18:30 – 20:00
20 mars 2018, 18:30 – 20:00

Prix du cours	300.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure– Salle 01 Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/–trices	Fernandini Roque César
Responsable	Milazzo Joanna
Remarques	Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250

Français langue étrangère

A2 vers B1, du niveau intermédiaire au niveau seuil Mots clés : compréhension courante et capacité à converser ; émettre un avis, soutenir systématiquement une argumentation. Vous avez dû ou voulu apprendre le français, mais désirez améliorer votre expression orale et écrite. But du cours : Vous comprendrez des expressions et un

vocabulaire fréquents, vous saisissez l'essentiel d'annonces et de messages, écrits ou parlés. Vous serez à même de communiquer sur des sujets et des activités familiaux, sans toutefois toujours pouvoir poursuivre une conversation soutenue. Écrire une lettre personnelle simple, par exemple de remerciements, vous sera possible

No de cours	106
Dates	19 septembre 2017, 18:30 – 20:00
Prix du cours	300.00 CHF
Lieu	CO d'Octodure – Martigny
Animateurs/–trices	Milazzo Joanna
Responsable	Milazzo Joanna
Remarques	Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Les élèves peuvent déjà se le procurer personnellement pour le cours [Latitudes 2 (A2/B1). Méthode de français, Éditions Didier, ISBN : 978-2-278-06250-8]. Étudiants et apprentis CHF 250

Anglais A1 débutant

Comprendre des mots familiers et des expressions très courantes en lisant ou si l'on vous parle lentement et distinctement. Apprendre à communiquer, de façon simple, sur des sujets familiers ou pour des demandes courantes.

No de cours	107
Dates	19 septembre 2017, 18:30 – 20:00
	26 septembre 2017, 18:30 – 20:00
	03 octobre 2017, 18:30 – 20:00
	10 octobre 2017, 18:30 – 20:00
	17 octobre 2017, 18:30 – 20:00
	14 novembre 2017, 18:30 – 20:00
	21 novembre 2017, 18:30 – 20:00
	28 novembre 2017, 18:30 – 20:00
	05 décembre 2017, 18:30 – 20:00
	12 décembre 2017, 18:30 – 20:00
	19 décembre 2017, 18:30 – 20:00
	09 janvier 2018, 18:30 – 20:00
	16 janvier 2018, 18:30 – 20:00

23 janvier 2018, 18:30 – 20:00

30 janvier 2018, 18:30 – 20:00

06 février 2018, 18:30 – 20:00

20 février 2018, 18:30 – 20:00

27 février 2018, 18:30 – 20:00

06 mars 2018, 18:30 – 20:00

13 mars 2018, 18:30 – 20:00

20 mars 2018, 18:30 – 20:00

27 mars 2018, 18:30 – 20:00

Prix du cours 300.00 CHF

Lieu Cycle d'orientation d'Octodure – Salle 03
Rue du Simplon1
1920 Martigny

Animateurs/–trices Cernakova Agata

Remarques Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250

Anglais B1 vers B2

Peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc. Se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

No de cours 108

Dates 20 septembre 2017, 18:30 – 20:00

27 septembre 2017, 18:30 – 20:00

04 octobre 2017, 18:30 – 20:00

11 octobre 2017, 18:30 – 20:00

18 octobre 2017, 18:30 – 20:00

08 novembre 2017, 18:30 – 20:00

15 novembre 2017, 18:30 – 20:00
22 novembre 2017, 18:30 – 20:00
29 novembre 2017, 18:30 – 20:00
06 décembre 2017, 18:30 – 20:00
13 décembre 2017, 18:30 – 20:00
20 décembre 2017, 18:30 – 20:00
10 janvier 2018, 18:30 – 20:00
17 janvier 2018, 18:30 – 20:00
24 janvier 2018, 18:30 – 20:00
31 janvier 2018, 18:30 – 20:00
07 février 2018, 18:30 – 20:00
21 février 2018, 18:30 – 20:00
28 février 2018, 18:30 – 20:00
07 mars 2018, 18:30 – 20:00
14 mars 2018, 18:30 – 20:00
21 mars 2018, 18:30 – 20:00

Prix du cours

300.00 CHF

Lieu

CO d'Octodure – Martigny

Animateurs/-trices

Masson Besse Véronique

Responsable

Milazzo Joanna

Remarques

Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250.-

Espagnol Faux-débutant A1 +

Suite du cours A1 débutants. Pour les personnes ayant quelques notions de base. Survol et consolidation des différentes notions travaillées durant le cours débutant A1. Communiquer avec confiance dans diverses situations.

No de cours

109

Dates

21 septembre 2017, 18:30 – 20:00
28 septembre 2017, 18:30 – 20:00
05 octobre 2017, 18:30 – 20:00

12 octobre 2017, 18:30 – 20:00
19 octobre 2017, 18:30 – 20:00
09 novembre 2017, 18:30 – 20:00
16 novembre 2017, 18:30 – 20:00
23 novembre 2017, 18:30 – 20:00
30 novembre 2017, 18:30 – 20:00
07 décembre 2017, 18:30 – 20:00
14 décembre 2017, 18:30 – 20:00
21 décembre 2017, 18:30 – 20:00
11 janvier 2018, 18:30 – 20:00
18 janvier 2018, 18:30 – 20:00
25 janvier 2018, 18:30 – 20:00
01 février 2018, 18:30 – 20:00
08 février 2018, 18:30 – 20:00
22 février 2018, 18:30 – 20:00
01 mars 2018, 18:30 – 20:00
08 mars 2018, 18:30 – 20:00
15 mars 2018, 18:30 – 20:00
22 mars 2018, 18:30 – 20:00

Prix du cours

300.00 CHF

Lieu

Cycle d'orientation d'Octodure– Salle 01
Rue du Simplon 1
1920 Martigny

Animateurs/–trices

Fernandini Roque César

Responsable

Milazzo Joanna

Remarques

Le cours doit être acquitté en espèces lors de la première séance. Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur ou acheté par l'élève. Étudiants et apprentis CHF 250

Richesse de la langue allemande : Der ? Die ? oder Das ?

Les déterminants en allemand : un casse-tête ?
Trucs utiles et simples

No de cours	110
Dates	25 septembre 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Dini-Bessard Christiane
Responsable	Bruchez Christine

Une langue allemande ludique

Jeux, tournures idiomatiques, petits tests.
Revoir quelques notions de base.
"Réactiver" votre potentiel en allemand.

No de cours	111
Dates	09 octobre 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Dini-Bessard Christiane
Responsable	Bruchez Christine

Nominatif, Accusatif, Datif ou Génitif en allemand ? Cas difficiles ?

Elargir vos connaissances quand à l'utilisation des différents cas.

No de cours	112
Dates	04 décembre 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Dini-Bessard Christiane
Responsable	Bruchez Christine

Découverte de l'alphabet cyrillique et russe

Origine et historique des 2 alphabets et différences entre les deux.
Ecriture, prononciation et apprentissage de mots très simples, mais utiles pour un premier contact.

No de cours	113
Dates	11 décembre 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Dini-Bessard Christiane
Responsable	Bruchez Christine

Richesse de la langue allemande : Der ? Die ? oder Das ?

Les déterminants en allemand : un casse-tête ?
Trucs utiles et simples

No de cours	114
Dates	26 mars 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Dini-Bessard Christiane
Responsable	Bruchez Christine

Une langue allemande ludique

Jeux, tournures idiomatiques, petits tests.
Revoir quelques notions de base.
"Réactiver" votre potentiel en allemand.

No de cours	115
Dates	23 avril 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Dini-Bessard Christiane

Responsable Bruchez Christine

Nominatif, Accusatif, Datif ou Génitif en allemand ? Cas difficiles ?

Elargir vos connaissances quand à l'utilisation des différents cas.

No de cours 116

Dates 30 avril 2018, 19:00 – 21:30

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully

Animateurs/-trices Dini-Bessard Christiane

Responsable Bruchez Christine

Nature

Visite d'une distillerie d'huiles essentielles

Visite avec explications des cultures des plantes, de la distillation au produit fini.

No de cours	401
Dates	16 septembre 2017, 10:00 – 12:00
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	L'Essencier Rte des Fermes 5 1977 Icogne
Animateurs/–trices	Mayor Jean–Michel
Responsable	Dorsaz Marie–Bernard

Plantations d'automne

Un avantage pour une reprise sans problème de vos haies vives, rosiers, arbres fruitiers, ect.

No de cours	402
Dates	16 octobre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/–trices	Faiss Nicolas
Responsable	Carron Nicolas

Taillez vos rosiers, arbustes d'ornement, arbres fruitiers, etc.

Apprendre à tailler judicieusement vos arbres

No de cours	403
Dates	03 mars 2018, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/–trices	Faiss Nicolas
Responsable	Carron Nicolas

Remarques

Nicolas Faiss nous indiquera où il fera ce cours, chez un particulier

Plaisirs et détente

Différentes façons de nouer vos foulards et écharpes.

Apprendre plusieurs méthodes originales pour relooker vos tenues de manière élégante à l'aide de foulards et d'écharpes.

No de cours	619
Dates	11 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	A apporter foulards, carrés, écharpes de différentes grandeurs. un dossier sera remis pour le prix de Fr. 10.–

Différentes façons de nouer vos foulards et écharpes.

Apprendre plusieurs méthodes originales pour relooker vos tenues de manière élégante à l'aide de foulards et d'écharpes.

No de cours	620
Dates	12 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	A apporter foulards, carrés, écharpes de différentes grandeurs. un dossier sera remis pour le prix de Fr. 10.–

Les couleurs , vos alliées

Savoir déterminer les couleurs qui vous correspondent.

No de cours	621
Dates	15 novembre 2017, 19:00 – 22:00

Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	un passeport couleurs individuel sera remis à chaque participant pour le prix de Fr. 60.–

Les couleurs , vos alliées

Savoir déterminer les couleurs qui vous correspondent.

No de cours	622
Dates	16 novembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	un passeport couleurs individuel sera remis à chaque participant pour le prix de Fr. 60.–

Un maquillage pour tous les jours.

Découvrez les techniques pour réaliser un maquillage idéal en toutes circonstances.

No de cours	623
Dates	06 décembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	La somme de Fr. 5.00 sera perçue pour la mise à disposition du matériel durant les cours.

Un maquillage pour tous les jours.

Découvrez les techniques pour réaliser un maquillage idéal en toutes circonstances.

No de cours	624
Dates	07 décembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	La somme de Fr. 5.00 sera perçue pour la mise à disposition du matériel durant les cours.

Connaitre son style

Trouver son style vestimentaire selon sa morphologie.

No de cours	625
Dates	17 janvier 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	un passeport individuel sera remis à chaque participant pour le prix de Fr. 10.-

Connaitre son style

Trouver son style vestimentaire selon sa morphologie.

No de cours	626
Dates	18 janvier 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Rard Mireille
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Remarques

un passeport individuel sera remis à chaque participant pour le prix de Fr. 10.-

Santé et Bien-être

Yoga prénatal

Le Yoga prénatal permet aux femmes enceintes de mieux vivre leur grossesse et de se préparer à l'arrivée de bébé. La pratique d'exercices physiques adaptés, de respiration et de relaxation permet aux futures mamans de soulager les maux de grossesses et de continuer à bouger leur corps tout en douceur.

L'énergie féminine du groupe et les échanges en début de cours apportent un soutien à la fois physique, émotionnel et spirituel. L'important, c'est d'avoir envie de prendre soin de soi et donc de son futur bébé.

No de cours	601
Dates	18 septembre 2017, 18:00 – 19:15 25 septembre 2017, 18:00 – 19:15 02 octobre 2017, 18:00 – 19:15 09 octobre 2017, 18:00 – 19:15 16 octobre 2017, 18:00 – 19:15
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Maison du yoga Av. de la Gare 24 1926 Fully
Animateurs/-trices	Veillon Aude
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard

Comment fonctionne l'homéopathie?

Pourquoi l'homéopathie fonctionne? Quels en sont les principes? Quelques cas pratiques. Présentation de quelques remèdes.

No de cours	602
Dates	18 septembre 2017, 19:15 – 21:15 25 septembre 2017, 19:15 – 21:15 02 octobre 2017, 19:15 – 21:15 09 octobre 2017, 19:15 – 21:15
Prix du cours	80.00 CHF

Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Monnet Florence Pillet Garrouste Sylvie
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre de quoi écrire.

Confectionner une huile de bain et une huile de massage pour bébé et enfant

Confection d'une huile de baignage pour bébé et enfant à base de produits cosmétiques naturels.

No de cours	603
Dates	18 septembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	S&C Cosmétiques Naturels Rte de la Fontaine 33 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gex Sandrine
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	A payer sur place les produits .

Sport Santé

Gym posturale alliant le gainage et le stretching. Travail des abdominaux en pleine conscience grâce à la respiration et aux exercices de périnée.

No de cours	604
Dates	21 septembre 2017, 09:00 – 10:00 28 septembre 2017, 09:00 – 10:00 05 octobre 2017, 09:00 – 10:00 12 octobre 2017, 09:00 – 10:00 19 octobre 2017, 09:00 – 10:00 26 octobre 2017, 09:00 – 10:00

Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Maison du yoga Av. de la Gare 24 1926 Fully
Animateurs/-trices	Granges Stéphanie
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard
Remarques	Le cours se fait en chaussettes et vêtements confortables. Prendre des chaussettes anti-glisse et un linge

Tonification et compréhension du périnée

Découvrez des astuces pour inclure dans votre quotidien des exercices de tonification de votre périnée. Travail d'abdominaux dans le respect du plancher pelvien

No de cours	605
Dates	21 septembre 2017, 10:15 – 11:15 28 septembre 2017, 10:15 – 11:15
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Maison du yoga Av. de la Gare 24 1926 Fully
Animateurs/-trices	Granges Stéphanie
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Le cours se fait en chaussettes anti-glisse et vêtements confortables.

Confectionner une huile de bain et une huile de massage pour bébé et enfant

Confection d'une huile de baignage pour bébé et enfant à base de produits cosmétiques naturels.

No de cours	606
Dates	28 septembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF

Lieu	S&C Cosmétiques Naturels Rte de la Fontaine 33 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gex Sandrine
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	A payer sur place les produits.

Initiation à la relaxation – sophrologie

Faire une pause dans son quotidien pour pratiquer la relaxation, prendre le temps de souffler, se recentrer, retrouver la sérénité, la vitalité. Astuce pour canaliser son stress et bénéficier d'un bon sommeil. Un peu de théorie pour approcher la sophrologie et le reste en exercices pratiques, faciles à utiliser au quotidien. Accessible à tous.

No de cours	607
Dates	04 novembre 2017, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle unipop 2 (Bogue) Rue des Sports 1926 Fully
Animateurs/-trices	Richard Sophie
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Sport Santé Equilibre

Cours ciblé sur la tonicité de la voûte plantaire, l'orientation et les déplacements les yeux fermés afin de développer la proprioception.
Ouvert aux personnes malvoyantes.

No de cours	608
Dates	09 novembre 2017, 14:00 – 15:00 16 novembre 2017, 14:00 – 15:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Yoga Martigny Rue de la Délèze 2 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Granges Stéphanie

Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Le cours se fait en chaussettes anti-glisser et vêtements confortables.

Initiation au shiatsu

Technique de massage japonais qui consiste à équilibrer l'énergie circulant au niveau des méridiens d'acupuncture. Ce massage est pratiqué au sol, sur une personne gardant ses vêtements. Détente assurée !

No de cours	609
Dates	15 janvier 2018, 19:00 – 21:00 22 janvier 2018, 19:00 – 21:00 29 janvier 2018, 19:00 – 21:00 05 février 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Loesch Francine
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard
Remarques	Couverture

Découverte de la méditation

Cet atelier de méditation propose d'apprendre à : – respirer en conscience; – se centrer pour vivre l'instant présent; – être à l'écoute de soi; – baisser le stress et ainsi harmoniser notre corps; – prendre du recul par rapport à nos émotions; – poser des actes en conscience; – contacter notre potentiel créateur

No de cours	610
Dates	18 janvier 2018, 19:00 – 21:00 25 janvier 2018, 19:00 – 21:00 01 février 2018, 19:00 – 21:00 08 février 2018, 19:00 – 21:00 22 février 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	rue des Sports

Animateurs/-trices	Short Line
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre de quoi écrire. Support de cours à payer en plus : 10 CHF

Techniques "Anti-stress"

Découvrir la sophrologie afin d'agir efficacement sur le processus du stress. Lorsque le stress nous envahit, notre métabolisme se modifie : notre respiration s'accélère, nos muscles se tendent, etc... La sophrologie, par des exercices simples basés sur la respiration, la contraction musculaire et le mental, permet d'enrayer de façon immédiate des situations stressantes de notre quotidien. Un peu de théorie et beaucoup de pratique.

No de cours	611
Dates	20 janvier 2018, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Richard Sophie
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Nordic propulsing

Se muscler en marchant avec des bâtons Energy Pump

No de cours	614
Dates	01 mars 2018, 18:00 – 19:00 08 mars 2018, 18:00 – 19:00 15 mars 2018, 18:00 – 19:00 22 mars 2018, 18:00 – 19:00 29 mars 2018, 18:00 – 19:00 05 avril 2018, 18:00 – 19:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Mury Sandra
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Remarques les bâtons énergy pump sont mis à disposition.

Initiation à l'auto-hypnose

L'auto-hypnose est l'hypnose appliquée à soi-même dans le but de calmer un état d'agitation, d'anxiété ou d'angoisse, de vaincre le trac. Elle vise à trouver une zone de sécurité, de ressourcement et plus tard, ça peut être un dialogue avec soi-même pour se sentir bien.

No de cours 613

Dates 01 mars 2018, 19:30 – 20:45
08 mars 2018, 19:30 – 20:45
15 mars 2018, 19:30 – 20:45
22 mars 2018, 19:30 – 20:45
29 mars 2018, 19:30 – 20:45

Prix du cours 70.00 CHF

Lieu Salle unipop 2 (Bogue)
Rue des Sports
1926 Fully

Animateurs/-trices Micheloud Annie

Responsable De Giorgi Stéfanie

Remarques Matériel à prendre : tapis, couverture ou habits chauds, coussin, chaussons.

Atelier "Mieux dormir"

Dormir est un besoin vital. L'altération du sommeil se ressent sur l'ensemble de notre équilibre. La sophrologie, avec des exercices simples, accessibles à tous, permet de réguler les difficultés d'endormissement, de réveil durant la nuit ou de réveils précoces. Basée sur la gestion de la respiration et la concentration, la sophrologie permet une relaxation et un apaisement mental et de lutter ainsi contre les troubles du sommeil. Théorie et pratique se mélangent dans cet atelier.

No de cours 615

Dates 10 mars 2018, 09:00 – 12:00

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu	Salle unipop 2 (Bogue) Rue des Sports 1926 Fully
Animateurs/-trices	Richard Sophie
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Confectionner un gommage pour le visage et le corps

Confection d'un gommage pour le visage et pour le corps à base de produits cosmétiques naturels.

No de cours	616
Dates	12 mars 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	S&C Cosmétiques Naturels Rte de la Fontaine 33 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gex Sandrine
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Confectionner un gommage pour le visage et le corps

Confection d'un gommage pour le visage et pour le corps à base de produits cosmétiques naturels.

No de cours	617
Dates	22 mars 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	S&C Cosmétiques Naturels Rte de la Fontaine 33 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gex Sandrine
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Confectionner votre gel de rasage

S&C Cosmétiques Naturels vous propose, à vous aussi Messieurs, de confectionner vous-même votre gel de rasage à base de produits cosmétiques naturels.

No de cours	618
Dates	02 avril 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	S&C Cosmétiques Naturels Rte de la Fontaine 33 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gex Sandrine
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Saveurs et senteurs

La Chasse

Cuisiner la chasse autrement

No de cours	701
Dates	04 octobre 2017, 19:15 – 22:15 11 octobre 2017, 19:15 – 22:15
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier. Dégustation du menu sur place. Ingrédients à payer sur place.

Cuisine coréenne

Découvrir la cuisine coréenne avec des recettes et des ingrédients simples. Boulgogi au boeuf, galette aux pommes de terre, kimchi aux kakis, chips au tofu.

No de cours	702
Dates	05 octobre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Cuisine chinoise simple

Découvrir la cuisine chinoise simple

No de cours	703
Dates	18 octobre 2017, 19:15 – 22:15

	25 octobre 2017, 19:15 – 22:15
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier. Dégustation du menu sur place. Ingrédients à payer sur place.

Boulangerie 1

Fabrication de pain paysan, pain au graines, cake et gâteau aux raisins, brioche.
Cours de base : les petits trucs de la panification et information sur les principaux ingrédients utilisés.

No de cours	704
Dates	24 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Remy-Carron Isabelle Ruelle des Moulins 2 1926 Fully
Animateurs/-trices	Remy-Carron Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier Ingrédients et support de cours à payer sur place : CHF 5.-

Boulangerie 1

Fabrication de pain paysan, pain au graines, cake et gâteau aux raisins, brioche.
Cours de base : les petits trucs de la panification et information sur les principaux ingrédients utilisés.

No de cours	705
Dates	25 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Remy-Carron Isabelle Ruelle des Moulins 2 1926 Fully

Animateurs/-trices	Remy-Carron Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier Ingrédients et support de cours à payer sur place : CHF 5.-

Torréfaction artisanale et valaisanne

Explications du déroulement de la torréfaction et des diverses variétés de café au sein d'une entreprise familiale depuis plus de 50 ans.

No de cours	706
Dates	08 novembre 2017, 09:00 – 10:00
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Moccador Rue du Châble-Bet 25 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Chabbey Carole
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard

Menu de fête

Réalisation d'un menu avec entrée crustacés, poisson et dessert.

No de cours	707
Dates	08 novembre 2017, 19:15 – 22:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier. A déguster sur place. Ingrédients à payer sur place.

Cuisine indienne

A la découverte des saveurs orientales. Réalisez une entrée, un plat principal et un dessert que vous dégusterez sur place.

Menu 1 du vendredi 10.11.2017 :

- Salade de mangue piquante
- Samosas aux légumes
- Samosas au poulet
- Chutney dattes et tamarin

Menu 2 du vendredi 17.11.2017 :

- Masala papadam
- Poulet villageois
- Daal (lentilles) aux épinards
- Chappatis
- Parfait à la cannelle

No de cours	708
Dates	10 novembre 2017, 19:00 – 22:00 17 novembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Carron Lakshmi
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place.

Verrine sucrée, salée

Réalisation de diverses verrines sucrées et salées.

No de cours	709
Dates	14 novembre 2017, 19:15 – 22:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Dégustation sur place. Prendre un tablier. Ingrédients à payer sur place.

Buffet apéro

Divers sortes d'apéritifs (cuillères, cornets, brochettes, etc...)

No de cours	710
Dates	15 novembre 2017, 19:15 – 22:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier. Dégustation du menu sur place. Ingrédients à payer sur place.

Cuisine japonaise

Découvrir la cuisine japonaise

Saumon au Teriyak, donbur (bol de riz au porc, oeufs, légumes) Kohaku Namusu (Salade japonaise) Dongo sucré (boulettes au riz)

No de cours	712
Dates	21 novembre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Boulangerie 2

Fabrication de tresse, pain aux flocons d'avoine, foccacia.

Cours de base : les petits trucs de la panification et information sur les principaux ingrédients utilisés.

No de cours	711
Dates	21 novembre 2017, 19:00 – 22:00

Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Remy-Carron Isabelle Ruelle des Moulins 2 1926 Fully
Animateurs/-trices	Remy-Carron Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier Ingrédients et support de cours à payer sur place : CHF 5.-

Boulangerie 2

Fabrication de tresse, pain aux flocons d'avoine, foccacia.
Cours de base : les petits trucs de la panification et information sur les principaux ingrédients utilisés.

No de cours	713
Dates	22 novembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Remy-Carron Isabelle Ruelle des Moulins 2 1926 Fully
Animateurs/-trices	Remy-Carron Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un tablier Ingrédients et support de cours à payer sur place : CHF 5.-

Les terrines

Préparation de 3 sortes de terrines : viande, poissons et légumes.

No de cours	714
Dates	22 novembre 2017, 19:15 – 22:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Dégustation sur place. Ingrédients à payer sur place

Cuisine chinoise

Découvrir la cuisine chinoise

Porc aigre doux, riz cantonnais, pak choi à la sauce huitre, jelly aux amandes

No de cours	715
Dates	07 décembre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Perruchoud–Kim Airan
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Cuisine coréenne

Découvrir la cuisine coréenne avec des recettes et des ingrédients simples.
Fondue aux champignons, tofu frit piquant, Kimchi aux concombres.

No de cours	716
Dates	18 janvier 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Perruchoud–Kim Airan
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Cuisine japonaise

Découvrir la cuisine japonaise

Niku dango(meat ball), Miso soupe, Pickle, Mochi aux fruits.

No de cours	717
Dates	22 février 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Perruchoud–Kim Airan

Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Cuisine chinoise

Découvrir la cuisine chinois.

Kung Pao Chicken (poulet aux cacahuètes), Mapo tofu, soupe aux oeufs.

No de cours	718
Dates	22 mars 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Verrine sucrée, salée

Réalisation de diverses verrines sucrées et salées.

No de cours	719
Dates	27 mars 2018, 19:15 – 22:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Dégustation sur place. Prendre un tablier. Ingrédients à payer sur place.

Cuisine coréenne

Découvrir la cuisine coréenne avec des recettes et des ingrédients simples.

3 sortes de sushis coréens (au boeuf, au thon cuit, mini sushi) Kimchi aux choux.

No de cours	720
Dates	26 avril 2018, 18:30 – 21:30

Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Ingrédients à payer sur place. Prendre un tablier, de quoi écrire et une boîte à aliments.

Sciences

Initiation à la géobiologie

Un voyage à la découverte de l'art de la géobiologie par l'utilisation de son ressenti ainsi que des outils du géobiologue, dans le cadre magique du col du Lein et de ses pierres à cupules

No de cours	513
Dates	21 octobre 2017, 09:00 – 16:00
Prix du cours	50.00 CHF
Animateurs/-trices	Hiroz Joël
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Pique-nique, boissons, habits et chaussures confortables en rapport avec la météo pour une journée en plein air à la montagne. Rdv.au parking début de la piste vita de Martigny-Croix, près de la gare MO

Mathématiques:du jeu de logique à la compréhension

En partant de l'énigme logique, du jeu, de l'anecdote, nous découvrirons , de manière légère, quelques merveilles que recèle ce domaine.

No de cours	514
Dates	06 novembre 2017, 19:30 – 21:00 13 novembre 2017, 19:30 – 21:00 20 novembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Python Sébastien
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard
Remarques	1er cours: La géométrie: de Platon au ballon de football.2ème:les nombres:des décimales de pi au record u 100 mètres.3ème:les graphes: des échecs aux enquêtes policières.

La tête dans les étoiles

Découverte de quelques bases de l'astronomie.

De la naissance de l'univers à la géographie de notre système solaire en passant par les comètes.

No de cours	516
Dates	07 novembre 2017, 19:30 – 21:00 21 novembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Prix du matériel	4.00 CHF
Lieu	Salle unipop 2 (Bogue) Rue des Sports 1926 Fully
Animateurs/–trices	Python Sébastien
Responsable	Dorsaz Marie–Bernard
Remarques	Suivant l'intérêt des participants, possibilité de suivre un 3ème cours à l'observatoire d'Ayent–Arbaz.

Unipop Juniors

Yoga Ado

Le Yoga ado se pratique à peu près comme pour celui des adultes. Il se déroule en 3 phases. Les exercices de respiration (appelés pranayama) apportent énergie et détente en purifiant l'organisme. Les postures donnent la santé, développent la souplesse du corps et de l'esprit, relaxent et tonifient les muscles. Enfin, la relaxation assure une profonde détente, calme le système nerveux et régénère le corps. Dans ce cours, l'accent est mis sur des besoins précis tels que gestion du stress en situation d'examen ou dans la vie courante, apprendre à se faire confiance, etc...

No de cours	801
Dates	19 septembre 2017, 17:00 – 17:50 26 septembre 2017, 17:00 – 17:50 03 octobre 2017, 17:00 – 17:50 10 octobre 2017, 17:00 – 17:50
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Maison du yoga Av. de la Gare 24 1926 Fully
Animateurs/-trices	Veillon Aude
Responsable	Dorsaz Marie-Bernard
Remarques	4 cours – le mardi

Yoga enfants : 7/11 ans

Nos petits Yogis s'amuse en pratiquant des jeux de yoga. Ce cours créatif favorise l'expression des émotions tout en renforçant la sociabilité des enfants. Ils apprendront à se concentrer grâce à des exercices de respiration, différentes techniques de visualisation, des positions de yoga ludiques et des jeux de groupe.

No de cours	802
Dates	07 octobre 2017, 09:30 – 10:30 25 novembre 2017, 09:30 – 10:30 17 décembre 2107, 09:30 – 10:30
Prix du cours	30.00 CHF

Lieu	Maison du yoga Av. de la Gare 24 1926 Fully
Animateurs/-trices	Veillon Aude
Responsable	De Giorgi Stéphanie

Yoga Parents-Enfants 4 à 11 ans

Ce cours est avant tout un moment de complicité à partager en famille. Les enfants et les parents apprendront des techniques de respiration pour calmer le mental, riront dans des postures ludiques et se détendront à travers une méditation guidée tournée vers le coeur.

No de cours	803
Dates	14 octobre 2017, 09:15 – 10:00 02 décembre 2017, 09:15 – 10:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Maison du yoga Av. de la Gare 24 1926 Fully
Animateurs/-trices	Veillon Aude
Remarques	2 cours – prix par personne

Découvrir Photoshop Elements

Découvrir et comprendre les caractéristiques de l'environnement de Photoshop Elements

No de cours	804
Dates	16 octobre 2017, 17:30 – 18:30
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine

Petite guirlande automnale à suspendre

Venez réaliser une jolie guirlande d'automne à suspendre à la fenêtre ou à la porte.

No de cours	805
Dates	18 octobre 2017, 16:45 – 18:00
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	La Boît'à Pétales Rte Cantonale 8 1908 Riddes
Animateurs/–trices	Marchon Isabelle
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre une pince et des ciseaux.

Découvrir avec GarageBand

Découvrir et comprendre les caractéristiques de GarageBand

No de cours	806
Dates	06 novembre 2017, 17:30 – 18:30
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/–trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine

Préparer une présentation sur PowerPoint

Trucs et astuces du logiciel Powerpoint

Préparer une présentation. Utiliser les outils de base, animation, dessin, etc

No de cours	807
Dates	04 décembre 2017, 17:00 – 18:30 11 décembre 2017, 17:00 – 18:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/–trices	Gatti Cristina

Responsable De Giorgi Stéfanie

Atelier d'art- thérapie sur le thème du masque

Fabrication et création d'un masque, puis mise en jeu: dans une conception ludique de l'art-thérapie, l'enfant entre en création et raconte son univers.

No de cours 808

Dates 13 janvier 2018, 09:00 – 12:00
20 janvier 2018, 09:00 – 12:00

Prix du cours 60.00 CHF

Prix du matériel 10.00 CHF

Lieu Atelier d'art-thérapie
Route du Carre 81
1926 Fully

Animateurs/-trices Constantin Sarah
Delavy Françoise

Responsable De Giorgi Stéfanie

Remarques destiné aux enfants en âge de scolarité

Préparer un CV en compétences, dès 14 ans

Préparer un CV en compétences.
Trucs et astuces du CV junior.

No de cours 809

Dates 29 janvier 2018, 17:00 – 18:30
05 février 2018, 17:00 – 18:30

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully

Animateurs/-trices Gatti Cristina

Responsable De Giorgi Stéfanie

Unipop Seniors

Sport santé 60 ans et +

Gym posturale douce permettant de travailler la mobilité articulaire et l'aisance gestuelle. Le stretching et la respiration sont au coeur de ce cours.

No de cours	901
Dates	18 janvier 2018, 14:00 – 15:00 25 janvier 2018, 14:00 – 15:00 01 février 2018, 14:00 – 15:00 08 février 2018, 14:00 – 15:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Yoga Martigny Rue de la Délèze 2 1920 Martigny
Animateurs/–trices	Granges Stéphanie
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Le cours se fait en chaussettes anti–glisse et vêtements confortables. Prendre un linge.

Premiers pas avec un ordinateur / Mac

Premiers pas avec un Mac
Trucs et astuces

No de cours	902
Dates	12 mars 2018, 17:30 – 18:30 13 mars 2018, 17:30 – 18:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/–trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prendre ordinateur portable MAC Demandez des conseils pour l'ordinateur au 027 55 888 55

Découvrir l'IPAD

Découverte de l'Ipad
Prise en main de base
Naviguer sur Internet
Installer et gérer des applications

No de cours	903
Dates	09 avril 2018, 17:30 – 18:30 10 avril 2018, 17:30 – 18:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prendre votre Ipad Demandez des conseils pour l'Ipad au 027 55 888 55

Utilisation de Skype

Installation de Skype
Premiers pas avec Skype
Trucs et astuces

No de cours	904
Dates	16 avril 2018, 17:30 – 18:30
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Matas Inès
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prenez votre Ipad, ordinateur portable ou Mac Pré-requis : savoir utiliser le matériel informatique. Demandez des conseils pour l'ordinateur et le logiciel si nécessaire au 027 55 888 55

Découvrir l'Iphone

Découverte de l'Iphone
Prise en main de base

Naviguer sur Internet
Installer et gérer des applications

No de cours	905
Dates	07 mai 2018, 17:30 – 18:30 08 mai 2018, 17:30 – 18:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Thurre Morgan
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prendre son Iphone Demandez des conseils pour l'Iphone au 027 55 888 55

Vie professionnelle et sociale

Ateliers : T'as tout pour être heureux... mais tu ne le sais pas encore!

Mise en pratique de ce qui a été vu pendant la conférence. Vous avez la capacité de diriger votre vie comme bon vous semble, en comprenant comment fonctionne la loi d'attraction. Vous êtes un puissant créateur et vos pensées, croyances et émotions créent littéralement votre réalité. Comment faire concrètement et par quoi commencer ? Suivez-moi, on met tout ça en pratique et, de mois en mois, vous allez voir votre vie se transformer pour le meilleur.

No de cours	515
Dates	03 octobre 2017, 19:30 – 21:30 07 novembre 2017, 19:30 – 21:30 05 décembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Boisset Patricia
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre de quoi écrire.

La création délibérée de votre vie :Atelier "piqûre (indolore) de rappel"

Si vous avez suivi les ateliers de l'an passé, cet atelier "Piqûre de rappel" est pour vous. Peut-être avez-vous envie de partager sur certaines situations ou de poursuivre votre cheminement pendant une soirée. Cet atelier vous est destiné afin de rafraichir ou d'approfondir certains aspects de la loi d'attraction.

No de cours	517
Dates	10 octobre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	rue des Sports
Animateurs/-trices	Boisset Patricia
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Remarques	Prendre de quoi écrire. Les participants potentiels à cet atelier sont ceux qui ont suivi les ateliers de l'an passé.
------------------	--

Devenir indépendant

Savoir créer une entreprise individuelle. Introduire l'économie et les lois suisses. Se préparer à la création d'une entreprise (vision, produits/services, étude de marché, formes juridiques,...). Introduire un business model et un business plan

No de cours	518
Dates	19 février 2018, 19:00 – 20:30 21 février 2018, 19:00 – 20:30 26 février 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gatti Cristina
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Trucs et astuces du CV en compétences

Trucs et astuces du CV en compétences.

No de cours	519
Dates	09 avril 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gatti Cristina
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Prendre un CV si existant.

Comprendre les 3 piliers, penser sa retraite

Présentation de la politique sociale suisse. Mise en avant des 3 piliers.

No de cours	520
--------------------	-----

Dates	16 avril 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Espace GoBiz, Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Animateurs/-trices	Gatti Cristina
Responsable	De Giorgi Stéfanie

Visites et randonnées

Sortie pleine lune en raquettes

Partageons ensemble cette soirée hivernale dans cette nature que l'on aime. Raquettes aux pieds, marchons, écoutons le silence. Papotons...laissons-nous surprendre par ce que cette soirée pleine lune va nous offrir. Après quelque 2 heures de marche sympa, arrêtons-nous quelque part pour la "traditionnelle" fondue ou un autre plat.

No de cours	404
Dates	27 janvier 2018, 17:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Carron-Bender Anne
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Raquettes, chaussures adaptées à la marche en hiver, bâtons, habits selon la météo, boissons et en-cas. Fondue non incluse

Sortie pleine lune en raquettes

Partageons ensemble cette soirée hivernale dans cette nature que l'on aime. Raquettes aux pieds, marchons, écoutons le silence. Papotons...laissons-nous surprendre par ce que cette soirée pleine lune va nous offrir. Après quelque 2 heures de marche sympa, arrêtons-nous quelque part pour la "traditionnelle" fondue ou un autre plat.

No de cours	405
Dates	03 mars 2018, 17:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Carron-Bender Anne
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	Raquettes, chaussures adaptées à la marche en hiver, bâtons, habits selon la météo, boissons et en-cas. Fondue non incluse

Introduction à l'ornithologie et aux chants des oiseaux

C'est le printemps. Les oiseaux chantent; ils séduisent leurs partenaires mais savent aussi séduire tous nos sens..Le temps d'une matinée, partons ensemble faire

connaissance avec leur douce mélodie. Identifions-les. Apprenons à les reconnaître. Priorité aux débutants, mais plus avancés bienvenus.

No de cours	406
Dates	07 avril 2018, 07:30 – 12:00
Prix du cours	35.00 CHF
Animateurs/-trices	Carron-Bender Anne
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	habits selon la météo, chaussures confortables, JUMELLES, boissons, en-cas.

A vélo, au pays de Madame la Huppe

A vélo, du coude du Rhône, des Follatères à Fully Mazembroz, jumelles autour du cou, pédalons. Arrêtons-nous, observons, apprenons à identifier les oiseaux qui habitent cette plaine du Rhône. Appelons madame la huppe. Demandons-lui de se présenter à nous, au contour d'un chemin, dans un champ de poiriers. En résumé, laissons-nous surprendre par les oiseaux du jour de Dame Nature.

No de cours	407
Dates	19 mai 2018, 07:30 – 12:00
Prix du cours	35.00 CHF
Animateurs/-trices	Carron-Bender Anne
Responsable	De Giorgi Stéfanie
Remarques	habits selon la météo, chaussures confortables, JUMELLES, boissons, en-cas et VELO.