

RÉCAPITULATIF DES COURS PAR DATE

Date	Titre	Page	N°
20.09.22	Yoga Payerne – 1 ^{er} trimestre (horaire 1)	49	2223-P-500-1
20.09.22	Yoga Payerne – 1 ^{er} trimestre (horaire 2)	50	2223-P-501-1
22.09.22	Couture, confection d'un vêtement	19	2223-O-100
22.09.22	Pilates Oron – 1 ^{er} trimestre	48	2223-O-502-1
24.09.22	A la découverte du shiatsu assis – 1 ^{re} session	50	2223-P-503-1
26.09.22	Anglais moyen A2 > B1 – 1 ^{er} trimestre	60	2223-P-600-1
26.09.22	Dentelles aux fuseaux, cours avancé	19	2223-O-101
26.09.22	Qi Gong Avenches – 1 ^{er} trimestre	36	2223-A-507-1
26.09.22	Self-défense – 1 ^{er} trimestre	35	2223-A-504-1
26.09.22	Yoga Moudon – 1 ^{er} trimestre (horaire 1)	42	2223-M-505-1
26.09.22	Yoga Moudon – 1 ^{er} trimestre (horaire 2)	43	2223-M-506-1
27.09.22	Méditation-relaxation – Profiter de la Nouvelle Lune pour poser ses intentions	37	2223-A-508-1
28.09.22	Anglais moyen A2 > B1 – 1 ^{er} trimestre	59	2223-O-601-1
29.09.22	Italien débutant A1- 1 ^{er} trimestre	61	2223-P-602-1
29.09.22	Le Parfum et son histoire	34	2223-M-400
29.09.22	Pasta, pasta, pasta : les pâtes italiennes faites maison	28	2223-M-301
01.10.22	Ami-e avec ma machine à coudre – couture pour débutant. Fabriquer des mouchoirs en tissu	21	2223-P-102
01.10.22	Le potager en permaculture	43	2223-M-509
01.10.22	Vous le voulez ce job ?	63	2223-P-700
03.10.22	Anglais avancé B1 > B2 – 1 ^{er} trimestre	57	2223-M-605-1
03.10.22	Do In!	51	2223-P-510
03.10.22	Espagnol moyen A2 > B1 – 1 ^{er} trimestre	63	2223-P-604-1
03.10.22	Espagnol débutant A1 – 1 ^{er} trimestre	62	2223-P-603-1
04.10.22	Anglais débutants A1 – 1 ^{er} semestre	58	2223-M-606-1
04.10.22	Emballer les cadeaux de manière durable? C'est possible avec les furoshikis	22	2223-P-103-A
04.10.22	Incarner et déployer la présence : Je Suis!	51	2223-P-511
05.10.22	Cosmétologie : composer naturellement ses cosmétiques	44	2223-M-513
05.10.22	Hand Lettering – cours de base	20	2223-O-104-A
05.10.22	Sophrologie en groupe	38	2223-A-512-1
06.10.22	Cuisine indienne	31	2223-O-302
07.10.22	Lactofermenter ses légumes	29	2223-M-303
08.10.22	Atelier création d'un Mala Lunaire – se reconnecter à son cycle menstruel à travers les saisons int.	38	2223-A-514
11.10.22	Aromathérapie – Les bases	39	2223-A-515
11.10.22	Atelier couture zéro déchets : fabriquer un furoshiki, emballage cadeau réutilisable en tissu	22	2223-P-105
12.10.22	Cercle de Femmes	51	2223-P-516
30.10.22	Batch cookons ensemble – automne	33	2223-P-304-1
01.11.22	Initiation à l'art du conte	17	2223-M-106
02.11.22	Dessin de croquis, aller à l'essentiel	23	2223-P-107
02.11.22	Sophrologie en groupe	38	2223-A-512-2
03.11.22	Découverte de l'hypnose en groupe	49	2223-O-518-A

03.11.22	La philosophie pour vivre : qui suis-je ?	44	2223-M-517-1
05.11.22	« Au secours, mes enfants m'épuisent ! »	52	2223-P-519
05.11.22	Atelier broderie avec Vfelder	23	2223-P-109
05.11.22	Dentelles de Noël aux fuseaux	20	2223-O-108
05.11.22	Initiation au magnétisme	39	2223-A-520-A
06.11.22	Tarot : initiation & atelier « club » novembre	53	2223-P-521-1
08.11.22	Booster son immunité au naturel	39	2223-A-522
08.11.22	Méditation-relaxation – Profiter de la Pleine Lune pour poser ses intentions	37	2223-A-508-2
09.11.22	Apprenez les bases du tricot – cours débutant	15	2223-A-110-1
09.11.22	Aromathérapie/phytothérapie – grossesse et jeune maman	45	2223-M-524
09.11.22	Mon permis, la loi sur la circulation routière et mes questions	52	2223-P-523
10.11.22	La philosophie pour vivre : vivre mais comment ?	44	2223-M-517-2
11.11.22	Assemblée générale – conférence « Tous les chemins mènent au rhum »	27	2223-O-200
11.11.22	Fabriquer son pain au levain	29	2223-M-306-A
14.11.22	Cours pâtisserie – Les desserts à l'assiette	28	2223-A-307
14.11.22	Préparations d'herboristerie : faire soi-même dentifrice et vin apéritif	46	2223-M-525
16.11.22	Atelier scrapbooking – Venez créer vos cartes de Noël	16	2223-A-111-A
19.11.22	Vivre l'anglais : une journée en immersion !	58	2223-M-607
20.11.22	L'Art du Pendule : initiation et « atelier club » novembre	54	2223-P-526-1
21.11.22	Préparations d'herboristerie : faire soi-même une alcoolature somnifère et un baume à lèvres	46	2223-M-527
22.11.22	Aromathérapie et Pédiatrie – Soigner nos enfants au naturel	40	2223-A-528
23.11.22	Massage cardiaque et défibrillateur	55	2223-P-529-A
24.11.22	La philosophie pour vivre : des exercices pour vivre pleinement	44	2223-M-517-3
25.11.22	Fabriquer son pain au levain	29	2223-M-306-B
26.11.22	Initiation à l'ennéagramme : mieux se connaître et comprendre les autres	40	2223-A-530
29.11.22	Faites rayonner votre habitation de bien-être !	46	2223-M-531
30.11.22	Sophrologie en groupe	38	2223-A-512-3
01.12.22	Emballer les cadeaux de manière durable ? C'est possible avec les furoshikis	22	2223-P-103-B
01.12.22	Un voyage culinaire à Zürich	30	2223-M-309
04.12.22	Tarot : initiation & atelier « club » décembre	53	2223-P-521-2
05.12.22	Préparations d'herboristerie : préparer deux tisanes pour l'hiver	47	2223-M-532
07.12.22	Window'graf de Noël	21	2223-O-112
11.12.22	L'Art du Pendule : initiation et « atelier club » décembre	54	2223-P-526-2
09.01.23	Anglais avancé B1 > B2 – 2 ^e trimestre	57	2223-M-605-2
09.01.23	Anglais moyen A2 > B1 – 2 ^e trimestre	60	2223-P-600-2
09.01.23	Espagnol moyen A2 > B1 – 2 ^e trimestre	63	2223-P-604-2
09.01.23	Espagnol débutant A1 – 2 ^e trimestre	62	2223-P-603-2
09.01.23	Qi Gong Avenches – 2 ^e trimestre	36	2223-A-507-2
09.01.23	Self-défense – 2 ^e trimestre	35	2223-A-504-2
09.01.23	Vinyasa yoga – 1 ^{er} trimestre	56	2223-P-534-1
09.01.23	Yoga doux (aussi adapté pré-natal) – 1 ^{er} trimestre	55	2223-P-533-1

09.01.23	Yoga Moudon – 2 ^e trimestre (horaire 1)	42	2223-M-505-2
09.01.23	Yoga Moudon – 2 ^e trimestre (horaire 2)	43	2223-M-506-2
10.01.23	Anglais débutants A1 – 2 ^e semestre	58	2223-M-606-2
10.01.23	Yoga Payerne – 2 ^e trimestre (horaire 1)	49	2223-P-500-2
10.01.23	Yoga Payerne – 2 ^e trimestre (horaire 2)	50	2223-P-501-2
11.01.23	Anglais moyen A2 > B1 – 2 ^e trimestre	59	2223-0-601-2
11.01.23	Couture d'un sac de voyage Week-end – niveau avancé	18	2223-M-113
12.01.23	Italien débutant A1- 2 ^e trimestre	61	2223-P-602-2
12.01.23	Pilates Oron – 2 ^e trimestre	48	2223-0-502-2
13.01.23	Fabriquer ses laitages maison sans machine	30	2223-M-310
15.01.23	Tarot : initiation & atelier « club » janvier	53	2223-P-521-3
18.01.23	Apprenez le tricot – cours avancé	15	2223-A-110-2
18.01.23	Atelier scrapbooking – Venez créer vos cartes thème Saint-Valentin et Mariage	16	2223-A-111-B
19.01.23	Un voyage culinaire en Afrique du Sud	30	2223-M-311
25.01.23	Aromathérapie : la magie des plantes	47	2223-M-535
25.01.23	Atelier création d'une pommade	16	2223-A-114
25.01.23	Massage cardiaque et défibrillateur	55	2223-P-529-B
29.01.23	L'Art du Pendule : initiation et « atelier club » janvier	54	2223-P-526-3
31.01.23	Simplifier son intérieur... un enrichissement inouï !	47	2223-M-536
01.02.23	Aquarelle, pour aller plus loin	23	2223-P-115
02.02.23	Mener une vie philosophique avec Michel de Montaigne	45	2223-M-517-4
03.02.23	La cire d'abeille au quotidien	24	2223-P-116
06.02.23	Méditation-relaxation – Profiter de la Pleine Lune pour poser ses intentions	37	2223-A-508-3
08.02.23	Inflammation chronique et douleur : les traitements naturels à base de plantes	26	2223-M-201
09.02.23	Mener une vie philosophique avec Henry David Thoreau	45	2223-M-517-5
13.02.23	Les bases d'un massage réussi (alternative à la St-Valentin)	56	2223-P-537
23.02.23	Mener une vie philosophique avec Friedrich Nietzsche	45	2223-M-517-6
28.02.23	Aquarelle au printemps	18	2223-M-117
01.03.23	Venez vous découvrir par le biais de l'analyse transactionnelle – L'émotion : de moi vers toi !	41	2223-A-538
02.03.23	Cuisine thaïlandaise	32	2223-0-312
03.03.23	Boissons fermentées naturelles	33	2223-P-313
04.03.23	Créer sa jungle domestique	24	2223-P-121-A
05.03.23	Tarot : initiation & atelier « club » mars	53	2223-P-521-4
07.03.23	Méditation-relaxation – Profiter de la Pleine Lune pour poser ses intentions	37	2223-A-508-4
09.03.23	Ateliers intuition	57	2223-P-539
11.03.23	Créer sa jungle domestique	24	2223-P-121-B
14.03.23	Venez vous découvrir par le biais de l'analyse transactionnelle – Comment est-ce que j'occupe mon temps ?	41	2223-A-540
15.03.23	Arles, Orange et Nîmes, trois villes prospères de la Provence romaine	25	2223-A-202
15.03.23	Découvrez votre type de morphologie et comment la mettre en valeur !	18	2223-M-118
15.03.23	Lithothérapie : la magie des pierres	48	2223-M-541
18.03.23	Visite des Trésors payernois	27	2223-P-203

19.03.23	L'Art du Pendule : initiation et « atelier club » mars	54	2223-P-526-4
20.03.23	Cours pâtisserie – Le chocolat	28	2223-A-314
20.03.23	Espagnol moyen A2 > B1 – 3 ^e trimestre	63	2223-P-604-3
20.03.23	Espagnol débutant A1 – 3 ^e trimestre	62	2223-P-603-3
22.03.23	Atelier scrapbooking – Venez créer vos cartes thème naissance et/ou convalescence	16	2223-A-111-C
23.03.23	De la colombe au pigeon	25	2223-A-204
23.03.23	Echarpes et foulards, ou comment les nouer !	19	2223-M-119
25.03.23	Initiation au magnétisme	39	2223-A-520-B
25.03.23	Vous le voulez ce job ?	63	2223-P-701
27.03.23	Anglais moyen A2 > B1 – 3 ^e trimestre	60	2223-P-600-3
27.03.23	Quilling – Cours de base	17	2223-A-126-1
27.03.23	Vinyasa yoga – 2 ^e trimestre	56	2223-P-534-2
27.03.23	Yoga doux (aussi adapté pré-natal) – 2 ^e trimestre	55	2223-P-533-2
29.03.23	Anglais moyen A2 > B1 – 3 ^e trimestre	59	2223-O-601-3
30.03.23	Italien débutant A1- 3 ^e trimestre	61	2223-P-602-3
04.04.23	Venez vous découvrir par le biais de l'analyse transactionnelle – On me reconnaît donc je suis !	41	2223-A-542
06.04.23	Découverte de l'Ayurveda	32	2223-O-315
21.04.23	Cuisiner les sauvages et les indésirables du jardin – printemps	31	2223-M-316-1
24.04.23	Qi Gong Avenches – 3 ^e trimestre	36	2223-A-507-3
24.04.23	Quilling – Cours intermédiaire	17	2223-A-126-2
24.04.23	Self-défense – 3 ^e trimestre	35	2223-A-504-3
24.04.23	Yoga Moudon – 3 ^e trimestre (horaire 1)	42	2223-M-505-3
24.04.23	Yoga Moudon – 3 ^e trimestre (horaire 2)	43	2223-M-506-3
25.04.23	Yoga Payerne – 3 ^e trimestre (horaire 1)	49	2223-P-500-3
25.04.23	Yoga Payerne – 3 ^e trimestre (horaire 2)	50	2223-P-501-3
27.04.23	Cuisine indienne	31	2223-O-317
27.04.23	Pilates Oron – 3 ^e trimestre	48	2223-O-502-3
29.04.23	Découverte de la permaculture sur le site Ecotopia à Faoug	42	2223-A-543
30.04.23	Batch cookons ensemble – printemps	33	2223-P-304-2
01.05.23	Anglais avancé B1 > B2 – 3 ^e trimestre	57	2223-M-605-3
03.05.23	Hand Lettering – cours de base	20	2223-O-104-B
04.05.23	Découverte de l'hypnose en groupe	49	2223-O-518-B
13.05.23	A la découverte du shiatsu assis – 2 ^e session	50	2223-P-503-2
14.05.23	Tarot : initiation & atelier « club » mai	53	2223-P-521-5
27.05.23	23 ^e année des promenades culturelles : petits secrets de grandes cloches en Gruyère	26	2223-M-205
28.05.23	L'Art du Pendule : initiation et « atelier club » mai	54	2223-P-526-5
08.06.23	Cuisiner les sauvages et les indésirables du jardin – été	31	2223-M-316-2
10.06.23	23 ^e année des promenades culturelles : petits secrets de grandes cloches à Payerne	27	2223-M-206
16.06.23	Conserver ses fruits et légumes toute l'année	34	2223-P-318
18.06.23	Tarot : initiation & atelier « club » juin	53	2223-P-521-6

L'Université Populaire de la Broye est une association sans but lucratif animée par un comité bénévole. Nous vous remercions par avance de votre précieux soutien.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Vendredi 11 novembre 2022

De 19h 15 à 20h 00

Salle de musique du collège d'Oron-la-Ville
Rte de Lausanne 10 – 1610 Oron-la-Ville

Notre assemblée générale est ouverte à tous et sera suivie dès 20h 15 d'une conférence:

Tous les chemins mènent au rhum

Conférencier : Monsieur Michel Vaudroz
(voir page 27)

Chapeau à la sortie.

Une verrée clôturera cette soirée.

ORDRE DU JOUR

1. Salutations
2. Approbation du PV de l'assemblée générale 2021
3. Rapport du président et des responsables de cours
4. Rapport de la caissière et approbation des comptes 2021-2022
5. Élections au comité
6. Divers

Le procès-verbal de notre AG 2021 sera disponible pour lecture sur notre site internet www.upbroye.ch dès le 1^{er} novembre 2022.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer prochainement aux manifestations de notre Université Populaire et vous adressons, chers membres et amis, nos salutations les meilleures.

L'université populaire ne dispose pas d'un secrétariat permanent.
Dès lors, nous vous invitons à envoyer vos éventuelles questions
à l'adresse mail ci-dessous.

Néanmoins, dans la mesure du possible nous répondons à vos appels
les lundis après-midi de 13h00 à 15h00.

Laissez-nous un message sur le répondeur en cas d'absence.

Quel que soit le moyen choisi, nous nous efforcerons de vous répondre
le plus rapidement possible.

Le secrétariat est fermé durant les vacances scolaires du canton de Vaud.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Université Populaire de la Broye

Annelore Santos, administratrice

Rte d'Oron 161

1676 Chavannes-les-Forts

T. +41 26 666 16 88

**Les lundis après-midi de 13h00 à 15h00
hors vacances scolaires**

info@upbroye.ch

Vous souhaitez soutenir l'association avec un don solidaire ?

Vous trouverez notre numéro IBAN ci-dessous.

Nous vous remercions par avance de votre soutien!

CCP: CH24 3000 0001 1002 0293 6

UP DE LA BROYE



MOT DU PRÉSIDENT	9
COMITÉ	10
L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LA BROYE	11
CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION	12
ARTS & CRÉATIVITÉ	15
CONFÉRENCES & VISITES GUIDÉES	25
CUISINE & DÉGUSTATION	28
CULTURE, GÉO, HISTOIRE & MUSIQUE	34
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	35
LANGUES	57
TECHNIQUE & INFORMATIQUE	63
ADRESSES DES AUTRES UP VAUDOISES	64



Mot du président

Quel soulagement!

Ça y est, le programme complet de l'UPB est enfin entre vos mains!

Après deux années pendant lesquelles nous avons dû nous contenter d'un simple feuillet très amaigri, nous avons le plaisir de vous offrir notre tout nouveau programme!

Le comité de l'UPB a œuvré avec enthousiasme et courage pour vous l'offrir, afin de vous permettre de suivre, dans notre région, des cours de qualité dans une atmosphère sympathique et motivante. La nouvelle présentation du programme devrait vous plaire, il se veut clair et moderne. Son contenu est riche et varié.

Allez-y, parcourez-le et laissez-vous emporter par votre curiosité. Montrez-le à vos amis, laissez-le à portée de main sur la table du salon. Vous allez faire des découvertes, c'est sûr et certain! Profitez de vous inscrire à des cours organisés pour vous, dans votre région en suivant notre nouveau slogan: *Apprenons local!*

En nous réjouissant de vous rencontrer dans l'un ou l'autre des cours à Avenches, Payerne, Henniez, Moudon ou Oron, nous vous souhaitons de belles découvertes!

Ph. Duboux, Président

Comité UPB 2022-2023

PRÉSIDENT DUBOUX Philippe
VICE-PRÉSIDENTE GERUM Wanda
ADMINISTRATRICE SANTOS Annelore

p.duboux@upbroye.ch
w.gerum@upbroye.ch
info@upbroye.ch

MEMBRES ET RESPONSABLES DE L'ORGANISATION DES COURS PAR RÉGION

Avenches	BÉBOUX François GISLER Françoise MATTHEY Marie-Claude MÜLLER Sonia SANSONNENS-POUGET Liliane	f.beboux@upbroye.ch f.gisler@upbroye.ch mc.matthey@upbroye.ch s.muller@upbroye.ch l.sansonnens-pouget@upbroye.ch
Payerne	GERUM Wanda MONESTIER LINIGER Linda	w.gerum@upbroye.ch l.monestier-liniger@upbroye.ch
Moudon	UMIGLIA Emmanuelle MARTIN Sabine STANESCU Madeleine	e.umiglia@upbroye.ch s.martin@upbroye.ch m.stanescu@upbroye.ch
Oron-la-Ville	MAIBACH Aude GALASSO Daniel SURCHAT Aurélie	a.maibach@upbroye.ch d.galasso@upbroye.ch a.surchat@upbroye.ch

DÉLÉGUÉS AUPRÈS DES COMMUNES

Avenches	BÉBOUX François
Moudon	UMIGLIA Emmanuelle
Payerne	DUBOUX Philippe
Oron	MAIBACH Aude

REMERCIEMENTS

Le comité de l'UPB remercie tous les donateurs pour leur soutien, particulièrement :
Le Service des affaires culturelles de l'État de Vaud
La Banque Cantonale Vaudoise
Clin d'Ailes, Musée de l'aviation militaire de Payerne
Daniel Galasso, graphiste pour la mise en page
Les Ateliers Olbis au Mont-sur-Lausanne pour l'impression

Ainsi que les communes d'Avenches, de Payerne, de Moudon, d'Henniez et d'Oron-la-Ville sans qui nous ne pourrions continuer nos activités.

L'Université Populaire de la Broye

C'est...

Une institution de formation des adultes qui a pour but de permettre à tous ceux qui le désirent d'**approfondir leurs connaissances**,

d'acquérir de **nouvelles compétences** et de **développer leur personnalité**,

un lieu d'**échanges humains** où les cours sont donnés et reçus **dans un esprit de convivialité et d'ouverture**,

un **enseignement diversifié** dans les régions d'**Avenches, Payerne, Moudon et Oron**.

À l'écoute des besoins des différents milieux de nos régions, elle offre une **formation variée, attrayante et efficace**, grâce à son réseau d'enseignant-e-s, et de spécialistes des domaines en question.

Elle est **ouverte à chacune et à chacun**, aucun titre n'est exigé pour l'admission aux différents cours proposés.

De plus, l'Université populaire de la Broye est rattachée à la **Fédération des Universités populaires du canton de Vaud**. Elle est également membre de l'**Association des Universités populaires de Suisse à Berne (AUPS)**.

Elle reçoit le soutien des Affaires culturelles de l'État de Vaud et des communes.

Avec le soutien de l'État de Vaud



CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION

Le programme des cours est adressé aux membres de l'Université Populaire de la Broye, ainsi qu'aux personnes qui en font la demande au secrétariat, moyennant le paiement de la cotisation annuelle.

INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS

Les inscriptions aux cours se font impérativement par écrit au moyen de la carte d'inscription insérée dans notre brochure, via notre site Internet (www.upbroye.ch) ou par e-mail à info@upbroye.ch. Aucune inscription ne pourra se faire par téléphone. Les inscriptions seront traitées par ordre de réception. **L'inscription en ligne garantit votre inscription en temps réel.**

Avec son inscription, le participant reconnaît avoir pris connaissance des conditions générales de participation.

Le prix du cours est à payer **avant la première leçon**. Pour ce faire, **une facture vous sera adressée confirmant ainsi le cours**. Si un cours est complet ou annulé (inscriptions insuffisantes), vous en serez informé par écrit au plus vite. Le montant dû ne pourra être encaissé par l'enseignant le jour du cours. Le non-paiement avant le début du cours, sans avertissement dans les délais indiqués plus bas, n'est pas considéré comme une annulation d'inscription et fera l'objet d'un rappel avec frais.

DÉSISTEMENTS

L'inscription est un engagement. Le renoncement à suivre un cours implique des démarches administratives. **Aucun frais supplémentaire** ne vous **sera facturé** si votre désistement est annoncé 7 jours avant le début du cours. En cas de désistement tardif, annoncé moins de 5 jours avant le début du cours, ou de renonciation non signalée, **la totalité** de la finance d'inscription **est due** et aucun remboursement ne sera possible. Les séances manquées ne sont ni remboursables ni récupérables, hormis sur présentation d'un certificat médical. Une facture impayée ou une information orale à l'enseignant n'est pas considérée comme un désistement.

Ces dispositions sont établies par égard aux autres participants-es ainsi qu'aux organisatrices et organisateurs qui travaillent à titre bénévole.

En cas de désistement tardif (la veille ou le jour même) merci de prendre contact directement avec la personne responsable du cours mentionnée dans notre programme et non au secrétariat.

COTISATIONS

- | | |
|---|-----------|
| · Membre individuel (personne physique) | CHF 10.– |
| · Membre collectif (personne morale) | CHF 50.– |
| · La cotisation unique de membre à vie est de | CHF 100.– |

Le paiement de la cotisation (1x par année scolaire) est obligatoire pour suivre un cours. Seuls les membres à vie sont dispensés de l'obligation de payer la cotisation annuelle. C'est grâce à cette cotisation que nous pouvons éditer et envoyer notre programme à nos membres.

RESPONSABILITÉ

L'Université Populaire de la Broye se réserve le droit de modifier la date, les horaires et le lieu d'un cours si l'effectif est insuffisant. De même, elle peut le dédoubler si nécessaire, le reporter ou le supprimer. Les cours annulés par l'UPB sont remboursés intégralement hormis la cotisation annuelle obligatoire. *Nous vous conseillons vivement de nous transmettre une adresse mail valide afin d'être tenu informé rapidement des modifications éventuelles.*

La responsabilité de l'Université Populaire ne peut être engagée en cas d'accidents ou de vols survenant pendant les cours, stages et voyages ainsi que lors de toute activité organisée par les enseignants en dehors des séances de cours annoncées.

TARIFS RÉDUITS

Les participants de moins de 30 ans bénéficient d'une réduction de 30 % sur la totalité des cours de l'UPB, sur présentation obligatoire d'un justificatif à nous transmettre par e-mail ou par poste en parallèle à l'inscription.

ATTESTATION

Des attestations de fréquentation peuvent être délivrées à la fin d'un cours, pour autant que la demande soit faite auprès de notre secrétariat.

LANGUES

DESCRIPTION DES NIVEAUX POUR LES COURS DE LANGUES

Débutants A0 -> A1

Ce cours est destiné aux personnes n'ayant aucune notion. À travers l'étude des notions grammaticales et du vocabulaire, ce cours tentera de privilégier la communication orale grâce à différentes activités et à des supports variés (textes courts, chansons, etc.).

Notions A1 -> A2

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà quelques notions élémentaires (A1) et qui souhaitent améliorer leurs connaissances : vous désirez être en mesure de comprendre et de formuler des phrases simples pour vous exprimer avec confiance dans des situations quotidiennes.

Moyens A2 -> B1

Ce cours s'adresse aux personnes qui maîtrisent un certain niveau de connaissances orales et écrites (A2) et qui désirent se sentir à l'aise dans des situations ordinaires telles que participer à une conversation, répondre au téléphone, rédiger un e-mail, réserver une table, ...

Avancés B1 -> B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà atteint un bon niveau de compréhension et d'expression (B1) : vous pouvez discuter de sujets courants, écrire des textes simples et cohérents, et vous souhaitez poursuivre l'apprentissage de la langue écrite et orale.

Pour un test rapide en ligne de votre niveau de connaissances d'anglais :

<http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/general-english/>

Prrière de vous excuser directement auprès de l'enseignant-e lorsque vous ne pouvez pas vous rendre à une leçon.

Apprenez les bases du tricot

Cours débutant

Pourquoi ne pas apprendre à tricoter ? Quel plaisir vous apporteront ces aiguilles et ce fil, quand vous serez capables de confectionner divers habits ! Ces premiers cours s'adressent à des personnes débutantes. Nous allons y apprendre à monter les mailles, à les tricoter à l'endroit et à l'envers ! Nous allons confectionner une écharpe. Ce cours est ouvert à toutes et tous. Le tricot n'est pas difficile à apprendre !

remarques + env. CHF 5.- pour la laine à payer sur place.
Prendre des aiguilles numéro 4 ou 4 1/2, sinon l'enseignante peut les fournir pour env. CHF 5.-

Apprenez le tricot

Cours avancé

Vous avez déjà participé au cours de tricot pour débutant A-110-1, vous savez donc monter vos mailles, les arrêter et tricoter à l'endroit et à l'envers. Dans ce cours, nous allons perfectionner notre technique et apprendre des points de tricot fantaisie, à lire un modèle simple afin que vous puissiez créer, pourquoi pas, un pull !

remarques Prendre vos aiguilles. Supplément laine à voir directement avec l'intervenante.

par	Véronique Maradan
contact	079 322 95 25
cours N°	110-1
nb de leçons	3
dates	me, 09+23.11+ 07.12.2022
heure	19h00-21h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 150.-
conditions	5-6 participants

par	Véronique Maradan
contact	079 322 95 25
cours N°	110-2
nb de leçons	3
dates	me, 18.01+01.02+ 22.02.2023
heure	19h00-21h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 150.-
conditions	5-6 participants

AVENCHES

AVENCHES

Atelier scrapbooking

Venez créer vos cartes

Le scrapbooking est une forme de loisirs créatifs, une forme d'art décoratif. C'est une façon comme une autre de pratiquer le bricolage de manière joviale et épanouissante. Voici une liste du matériel à prendre avec vous lors du cours : une protection pour la table (tapis de coupe ou vieux calendrier cartonné) ; des ciseaux plutôt fins et/ou un cutter et/ou un massicot ; règle, crayon papier, gomme, colle.

remarques + CHF 5.- pour le matériel à payer sur place.

par	Rosalie Faugeron
contact	079 690 34 35
heure	19h30-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
conditions	4-6 participants

Thème Noël

cours N°	111-A
nb de leçons	1
dates	me, 16.11.2022
prix	CHF 65.-

Thème Saint-Valentin et Mariage

cours N°	111-B
nb de leçons	1
dates	me, 18.01.2023
prix	CHF 65.-

Thème naissance et/ou convalescence

cours N°	111-C
nb de leçons	1
dates	me, 22.03.2023
prix	CHF 65.-

par **Marie-Anne Lorette**

contact	078 687 83 65
cours N°	114
nb de leçons	1
dates	me, 25.01.2023
heure	18h00-20h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 55.-
conditions	4-5 participants

Atelier création d'une pommade

Chaque peau a des besoins particuliers, c'est pourquoi dans le cadre de cet atelier d'une durée d'environ deux heures, vous pourrez préparer une pommade personnalisée pour votre visage. Huiles végétales, huiles essentielles et autres ingrédients d'origine naturelle seront à votre disposition durant cet atelier. Tout le matériel de fabrication est à votre disposition et vous recevrez bien entendu tous les conseils nécessaires pour choisir vos ingrédients et serez épaulés à chaque étape de la fabrication. À la fin de l'atelier, vous pourrez reprendre chez vous un pot de 50 ml de crème pour visage.

Quilling Cours de base

Lorsque nous pensons au papier, nous l'imaginons généralement sous la forme d'une feuille. Mais qu'arrive-t-il si nous le coupons, le plions et le roulons ? Le papier prend de nouvelles formes, une nouvelle vie et devient un art... Cette technique artistique est le « Quilling », aussi appelée filigrane en papier ou paperolles. Durant ce cours, vous découvrirez les différents outils nécessaires pour travailler le papier et vous apprendrez les formes de base de cette technique. Grâce à ces formes, vous serez capables de réaliser une carte en Quilling que vous pourrez emporter avec vous à la fin du cours. Le cours est donné par Laire Créations : www.lairecreations.ch – page Facebook Laire_Créations

remarques Les outils sont prêtés pour ce cours.
Possibilité d'acheter sur place un kit Quilling à CHF 15.–

Quilling Cours intermédiaire

Vous découvrirez différentes techniques pour créer des lettres majuscules en Quilling. Vous réaliserez une carte/ un tableau en lettre majuscule que vous décorerez à vos goûts grâce aux formes apprises. Le cours est donné par Laire Créations : www.lairecreations.ch – page Facebook Laire_Créations

remarques Les outils sont prêtés pour ce cours.
Possibilité d'acheter sur place un kit Quilling à CHF 15.–

Initiation à l'art du conte

Dans ces quatre séances nous poserons quelques bases concernant l'Art de conter : nous verrons ce qui est spécifique à cette activité ; nous découvrirons les techniques permettant de raconter sans grand effort de mémoire ; nous trouverons le genre de contes qui convient à chacun-e ; nous chercherons à développer un style personnel ; nous prendrons conscience de nos ressources et verrons comment les mettre en valeur. Le cours s'adresse aux jeunes qui voudraient expérimenter une telle prise de parole, pour un public d'enfants ou d'adultes, aux mamans ou papas, aux grands-parents ou seniors en quête d'histoires à raconter. Osez ! Vous verrez que vous vous amusez !

par	Irene Andreatta
contact	077 520 93 08
cours N°	126-1
nb de leçons	1
dates	lu, 27.03.2023
heure	19h00-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 55.–
conditions	6-8 participants

par	Irene Andreatta
contact	077 520 93 08
cours N°	126-2
nb de leçons	1
dates	lu, 24.04.2023
heure	19h00-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 55.–
conditions	6-8 participants

par	Anne-Lise Eggimann
contact	077 429 52 34
cours N°	106
nb de leçons	4
dates	ma, 01+08+15+22.11.2022
heure	19h00-20h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 120.–
conditions	6-12 participants

AVENCHES

AVENCHES

MOUDON

Couture d'un sac de voyage Week-end Niveau avancé

Sac week-end: le style de votre sac dépendra de vos choix de tissus. Rempli, il transportera tout votre nécessaire pour un week-end en vadrouille. Vide, il se pliera facilement à plat pour prendre peu de place et se ranger facilement. Le sac comporte 2 poches extérieures latérales et une grande poche intérieure. Il se porte à la main ou à l'épaule grâce à sa bandoulière amovible. La taille du sac en fait un bagage à main idéal en avion.

remarques Ce cours ne s'adresse pas à des couturières débutantes. La liste de fournitures vous sera fournie par l'enseignante après votre inscription.

par	Alexandra Müller
contact	amstyleapparence@gmail.com 079 453 39 91
cours N°	113
nb de leçons	4
dates	me, 11+25.01+08+22.02.2023
heure	19h00-22h00
lieu	Collège de la Grenette Grand Rue 26 1510 Moudon Salle de couture (rez de chaussée)
prix	CHF 290.-
conditions	5-6 participants

Aquarelle au printemps

Ah! Le vert, ses 1000 nuances, ses noms poétiques, ses peintres... Couleur réputée difficile en peinture, elle se laisse bien apprivoiser par les crayons de couleur, la gouache ou l'aquarelle. Couleur du printemps, du renouveau et de l'espoir, elle fait du bien!

remarques Prendre: matériel de base pour dessiner et peindre. + CHF 15.- pour le matériel à payer sur place (+ facultatif env. CHF 25.- pour une petite boîte d'aquarelle personnelle).

par	Sylvette Vittoz
contact	Sabine Martin 079 662 88 92
cours N°	117
nb de leçons	5
dates	ma, 28.02.2023-28.03.2023
heure	18h30-20h00
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle de dessin 2 ^e étage
prix	CHF 150.-
conditions	6-10 participants

Découvrez votre type de morphologie et comment la mettre en valeur!

Lors de ce cours, exclusivement féminin, vous aurez l'occasion de découvrir votre type de morphologie, de comprendre comment équilibrer votre silhouette et l'impact des effets optiques. Vous recevrez aussi quelques astuces pour mettre en avant et en valeur vos atouts. Le cours se terminera avec une mise en pratique, avec vos propres vêtements que vous aurez apportés lors de cette soirée.

remarques Apportez « votre valise » de vêtements pour la mise en pratique et toutes vos questions.

par	Alexandra Müller
contact	amstyleapparence@gmail.com 079 453 39 91
cours N°	118
nb de leçons	1
dates	me, 15.03.2023
heure	19h00-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 30.-
conditions	6-8 participants

Écharpes et foulards, ou comment les nouer!

Venez apprendre à porter vos écharpes de manière différente et à donner une touche d'originalité à vos tenues. Nous ferons le tour d'horizon sur les matières, les couleurs, les styles, ainsi que sur d'autres possibilités d'utiliser ces accessoires dans notre garde-robe.

remarques Apportez vos écharpes et vos foulards.

par	Alexandra Müller
contact	amstyleapparence@gmail.com 079 453 39 91
cours N°	119
nb de leçons	1
dates	je, 23.03.2023
heure	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 30.-
conditions	6-10 participants

Couture, confection d'un vêtement

Vous avez envie de coudre, de partager un moment sympathique. Rejoignez-nous pour six soirées durant lesquelles vous pourrez réaliser votre pièce unique. Vous avez du tissu, l'idée du modèle ou peut-être un vêtement que vous aimeriez reproduire ou adapter. Apportez le patron, le tissu, le vêtement et les petites fournitures le premier soir. Les machines à coudre sont mises à votre disposition.

par	Myriam Reymond
contact	021 907 86 94 079 439 94 55 (A. Maibach)
cours N°	100
nb de leçons	6
dates	je, 22.09-10.11.2022
heure	19h30-21h45
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture
prix	CHF 250.-
conditions	4-7 participants

Dentelles aux fuseaux Cours avancé

Durant ce cours, vous pourrez approfondir vos connaissances en dentelles à fond clair ou partir sur un projet personnel à la carte. Prenez votre coussin et toutes vos fournitures pour le premier soir du cours et vous aurez beaucoup de plaisir.

par	Patricia Branciard-Houriet
contact	079 365 45 40 021 909 04 02
cours N°	101
nb de leçons	8
dates	lu, 26.09.2022-05.06.2023
heure	18h00-20h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture
prix	CHF 350.-
conditions	4-7 participants

MOUDON

ORON

ORON

Hand Lettering

Cours de base

Le hand lettering ou lettrage créatif est partout. Les petites lettres créatives ont largement contribué au retour de la calligraphie, discipline vieille comme le monde. En plus d'être follement jolies, souvent utilisées pour transmettre des messages inspirants ou pleins d'humour, elles ornent joliment nos diverses cartes. Au même titre que le coloriage, le hand lettering serait relaxant et capable de nous vider la tête. Le cours sera donné par CHEZELLE: <http://chezelle-deco.ch/>

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place.

par **Anne Gurtner**

contact Aurélie Surchat
079 518 06 07

heure	19h00-21h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle 225
conditions	6-10 participants

cours N° **104-A**

nb de leçons	1
dates	me, 05.10.2022
prix	CHF 50.–

cours N° **104-B**

nb de leçons	1
dates	me, 03.05.2023
prix	CHF 50.–

Dentelles de Noël aux fuseaux

Des anges, des boules et autres décorations pour votre sapin ou une carte de vœux... Un samedi tout en dentelle, aussi pour les débutantes.

remarques S'annoncer afin de préparer le matériel pour celles et ceux qui n'en ont pas. Prendre un pique-nique pour la pause de midi.

par **Patricia Branciard-Houriet**

contact 079 365 45 40
021 909 04 02

cours N° **108**

nb de leçons	1
dates	sa, 05.11.2022
heure	09h00-16h00
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture
prix	CHF 120.–
conditions	4-7 participants

Window'graf de Noël

Le window'graf, l'art de créer une ambiance sur les fenêtres avec facilité à l'aide de pochoirs personnalisés. Le cours sera donné par CHEZELLE: <http://chezelle-deco.ch/>

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place.

Ami-e avec ma machine à coudre

Couture pour débutant

Fabriquer des mouchoirs en tissu

Vous avez une machine à coudre, des envies de couture mais ne savez pas par quoi commencer ? Ce cours vous permettra de vous familiariser pas à pas avec l'utilisation de votre machine à coudre autour de la fabrication de mouchoirs zéro déchets. C'est durable, lavable, réutilisable et cela évite des kilos de mouchoirs en papier non recyclables... Vous pouvez prendre votre machine à coudre avec le mode d'emploi et les canettes de la machine. Il y a des machines à coudre à disposition si vous n'en possédez pas.

remarques Prenez plusieurs carrés de tissus en coton fin de 27 x 27 cm (tissu neuf ou recyclé) et du fil pour machine à coudre assortis. Prenez contact avec l'intervenante en cas de questions.

par	Anne Gurtner
contact	Aurélié Surchat 079 518 06 07
cours N°	112
nb de leçons	1
dates	me, 07.12.2022
heure	19h00-21h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Cafétéria
prix	CHF 50.–
conditions	6-8 participants

par	Pascale Genoud
contact	078 600 09 78
cours N°	102
nb de leçons	2
dates	sa, 01+08.10.2022
heure	09h00-11h30
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de couture N° 015 (rez-de-chaussée)
prix	CHF 110.–
conditions	5-6 participants

ORON

PAYERNE

Emballer les cadeaux de manière durable ? C'est possible avec les furoshikis

Les furoshikis sont des carrés de tissu utilisés depuis des siècles au Japon pour emballer les cadeaux. Ils sont lavables et réutilisables. C'est simple, facile et bon pour la planète. Vous apprendrez différentes techniques de nouage : une fois les gestes intégrés, vous emballerez plus vite qu'avec du papier et sans déchets. Apportez 2 livres de même taille (ex : livre de poche), 1 bouteille et 1 tasse. Stylo et papier pour prendre des notes.

remarques + CHF 25.– pour le matériel à payer sur place.
Possibilité d'acheter des furoshikis supplémentaires sur place avec rabais spécial pour les participants.

par	Pascale Genoud
contact	078 600 09 78
heure	19h30-21h45
lieu	École professionnelle EPCB Rue du châtelard 5 1530 Payerne
conditions	6-10 participants

cours N°	103-A
nb de leçons	1
dates	ma, 04.10.2022
prix	CHF 40.–

cours N°	103-B
nb de leçons	1
dates	je, 01.12.2022
prix	CHF 40.–

Atelier couture zéro déchets Apprendre à fabriquer un furoshiki, emballage cadeau réutilisable en tissu

La couture et le zéro déchets vous inspirent mais vous ne savez pas par quoi commencer ? Pourquoi pas par la fabrication d'un furoshiki, emballage cadeau réutilisable en tissu ? Les furoshikis sont des carrés de tissu utilisés depuis des siècles au Japon pour emballer les cadeaux. Ils sont lavables et réutilisables. C'est simple, facile et bon pour la planète. Vous apprendrez à les fabriquer pour donner une 2^e vie aux tissus qui dorment peut-être dans vos armoires.

remarques Pré-requis : savoir monter et utiliser une machine à coudre ou avoir suivi le cours débutants N° 102 « fabriquer un mouchoir en tissu ». Prendre 2 carrés de tissus en coton (neuf ou recyclé) de 50x50 cm et de 70x70 cm, fils pour machine à coudre assortis (contacter l'intervenante en cas de questions).

par	Pascale Genoud
contact	078 600 09 78
cours N°	105
nb de leçons	1
dates	ma, 11.10.2022
heure	19h00-21h30
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de couture N° 015 (rez-de-chaussée)
prix	CHF 50.–
conditions	6-8 participants

Dessin de croquis

Aller à l'essentiel

Ce cours est plutôt destiné à des personnes ayant déjà des connaissances de base en dessin, particulièrement en dessin d'observation. Tout d'abord, nous commencerons par réveiller nos phalanges par quelques exercices simples de dessin d'observation. Puis, nous irons un peu plus loin dans le dessin de croquis en essayant de tirer l'essentiel des sujets choisis, notamment dans le choix du cadrage, le trait ou encore les ombres. Pour celles et ceux qui désirent dessiner des images, des objets, des paysages tout en sobriété et en force.

remarques A prendre avec soi : feuilles ou bloc de papier à dessin (80 à 120 gr/m²) de format A4 ou A5, crayon HB à 4B et gomme.

Atelier broderie avec Vfelder

Apprenez la broderie simplement ! Durant ce cours vous apprendrez à maîtriser les points de base afin de pouvoir réaliser toutes vos envies. Vous serez capable de faire des cadeaux originaux et personnels à vos proches ou bien laisser parler votre créativité sur vos propres vêtements ! De plus lors de la formation vous broderez votre propre T-shirt Vfelder avec une de vos idées.

remarques + CHF 35.– pour le matériel à payer sur place. Tout le matériel est fourni sur place, T-shirt inclus. Les T-shirts sont blancs, unisexe et les tailles vont de XS à XL. Des essayages peuvent se faire sur place.

Aquarelle

Pour aller plus loin

Ce cours est plutôt destiné aux personnes ayant déjà les connaissances des techniques de base en aquarelle. Nous commencerons par un rafraîchissement des bases et des réalisations d'aquarelles d'après des photographies. Puis il vous sera proposé de pousser cet art un peu plus loin en essayant d'une part l'aquarelle en technique humide – plutôt destinée à un travail d'atelier – ainsi que la technique du croquis à l'aquarelle-idéale pour le carnet de voyage.

remarques A prendre avec soi : matériel d'aquarelle complet.

par	Bastian Keckeis
contact	Linda Monestier Liniger 076 541 30 67
cours N°	107
nb de leçons	4
dates	me, 02+16+30.11+ 14.12.2022
heure	18h45-21h15
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 200.–
conditions	6-10 participants

par	Valérián Felder
contact	Wanda Gerum 079 723 05 65
cours N°	109
nb de leçons	1
dates	sa, 05.11.2022
heure	13h00-17h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 85.–
conditions	6-16 participants

par	Bastian Keckeis
contact	Linda Monestier Liniger 076 541 30 67
cours N°	115
nb de leçons	4
dates	me, 01.02+01+15+ 29.03.2023
heure	18h45-21h15
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 200.–
conditions	6-10 participants

PAYERNE

PAYERNE

PAYERNE

La cire d'abeille au quotidien

Savez-vous comment la cire d'abeille est fabriquée ? Cet ingrédient naturel est très intéressant pour une foule d'usages au quotidien : bougie, baume, beewrap, cirage, encaustique pour nourrir le bois... Nous fabriquerons ensemble un beewrap, des bougies d'anniversaire et un baume. Vous repartirez avec vos préparations et un support de cours avec les différentes recettes. Apportez un tissu en coton de couleur plutôt sombre de la taille que vous souhaitez pour confectionner votre beewrap.

remarques + CHF 25.– pour le matériel à payer sur place.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	116
nb de leçons	1
dates	ve, 03.02.2023
heure	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez-de-chaussée)
prix	CHF 40.–
conditions	8-10 participants

Créer sa jungle domestique

Les jungles urbaines vous font rêver ? Vous aimeriez vous créer un petit coin de verdure comme on peut en voir sur les réseaux mais vous ne savez pas par où commencer ? Ou pensez-vous ne pas avoir la main verte ? Dans cet atelier, vous découvrirez tout ce dont vous avez besoin pour débiter. Choix des plantes, lumière, sol, arrosage, soins et bouturage n'auront plus de secret pour vous !

remarques + CHF 10.– pour le matériel à payer sur place.

par	Maruschka Ladrrière
contact	078 676 18 12
heure	09h00-11h00
lieu	Ch. des Vergers 2 1543 Grandcour Au domicile de l'intervenante
conditions	5-8 participants
cours N°	121-A
nb de leçons	1
dates	sa, 04.03.2023
prix	CHF 50.–
cours N°	121-B
nb de leçons	1
dates	sa, 11.03.2023
prix	CHF 50.–

Arles, Orange et Nîmes Trois villes prospères de la Provence romaine

Les trois cités disent haut et fort la romanité aux origines de la Provence. Théâtre, amphithéâtre, forum, cirque, thermes et cryptoportiques font d'Arles, Arelate, la « ville des marais », la digne « petite Rome des Gaules » comme l'appelle le poète Ausone au IV^e siècle ap. J.-C. Si Orange évoque aujourd'hui les chorégies et les opéras montés dans le théâtre antique le mieux conservé d'Europe, la ville fut d'abord une colonie romaine où s'établirent des vétérans de la 2^e légion Gallica. Nîmes, Nemausus, la capitale des Volques Arécomiques, doit son nom à la source sacrée que les Romains ont monumentalisée. Relais sur la voie domitienne, elle ouvre sur le territoire des Allobroges et sur celui des Arvernes et, comme cité impériale, jouit de la faveur de l'empereur Auguste, frappe monnaie et se dote d'une enceinte de près de 7 km avec ses portes ouvrant sur les rues principales.

De la colombe au pigeon

Venez découvrir le monde passionnant de la colombophilie avec Jean-Pierre Nell, biochimiste, enseignant, ancien président de l'Association Colombophile Suisse et ancien membre du comité de la Fédération Colombophile Internationale. La présentation portera sur les pigeons voyageurs et le sport colombophile entre hier, aujourd'hui et demain ; l'élevage, les entraînements et les concours ; l'utilisation dans le cadre militaire et sportif. La visite nous emmènera dans un élevage de la région.

par	Michel Fuchs , Professeur d'archéologie à l'UNIL
contact	Françoise Gisler 026 675 28 22
cours N°	202
nb de leçons	1
dates	me, 15.03.2023
heure/durée	20h00-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 25.-
conditions	8-20 participants

par	Jean-Pierre Nell
contact	Françoise Gisler 026 675 28 22
cours N°	204
nb de leçons	2
dates	je, 23.03+01.04.2023
heure/durée	20h00-21h30 (23.03) 10h00-11h30 (01.04)
lieu	Collège du Château 1580 Avenches Chez M. Nell à Montbrelloz
prix	CHF 50.-
conditions	8-12 participants

Inflammation chronique et douleur Les traitements naturels à base de plantes

Conférence pour une prévention générale des maladies de notre civilisation. Basée sur le livre « L'inflammation générale de l'organisme ». Éd. Jouvence, par Jacques Fontaine, infirmier-herboriste.

par	Jacques Fontaine
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81 stanescu@bluewin.ch
cours N°	201
nb de leçons	1
dates	me, 08.02.2023
heure	19h30-21h00
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 25.–
conditions	8-20 participants

23^e année des promenades culturelles Petits secrets de grandes cloches en Gruyère

Les cloches qui sonnent dans nos villes et villages font partie de notre environnement sonore quotidien. Mais généralement nous ignorons tout de leur histoire, de leurs caractéristiques et de leur entretien. Cette sortie nous apportera plein d'informations et nous permettra de nous familiariser avec leur entretien. Qui n'a pas vu « Bienvenue chez les chtis » ? Si Danny Boon ne carillonnait pas véritablement sur les cloches du beffroi de Bergues, André Pauchard fait lui-même chanter les neuf pièces du carillon de l'église paroissiale de Gruyères. Il ne se privera d'ailleurs pas de nous offrir un récital privé quand nous irons lui rendre visite. Notre escapade en terre gruérienne passera aussi par Broc, dans les locaux de l'entreprise Mecatal. Active depuis plus d'un quart de siècle, cette entreprise familiale est spécialisée dans l'installation et la restauration des cloches monumentales et de leur équipement. Car si imposantes que puissent être ces géantes de bronze, elles ont besoin qu'on les bichonne. On fait rimer carillon et tradition pour notre sortie en Gruyère !

par	Claude-Michaël Mevs, conférencier et guide du patrimoine
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81 stanescu@bluewin.ch
cours N°	205
nb de leçons	1
dates	sa, 27.05.2023
heure/durée	09h30-12h00
lieu	en Gruyère
prix	CHF 25.–
conditions	10-25 participants

remarques Rendez-vous à Payerne à 09h00 pour grouper les déplacements vers la Gruyère.

23^e année des promenades culturelles Petits secrets de grandes cloches à Payerne

Vous les entendez tous les jours mais vous n'avez encore jamais eu l'occasion de les admirer. Les cloches de l'abbatiale et de l'église paroissiale de Payerne se dévoilent à vous au travers d'une visite guidée et d'une conférence. Ces vieilles dames de bronze s'apprentent à vous livrer leurs petits secrets! Vous apprendrez pourquoi l'une d'elles sonnait autrefois sur les rives du Léman, en remplacement d'une cloche condamnée à l'exil dans un village du Jorat. Les cloches de Payerne, c'est une passionnante histoire longue de plus de 5 siècles qui va vous être contée! Les visites des clochers sont réservées à des personnes en bonne condition physique. De bonnes chaussures et des habits pas trop salissants sont recommandés.

remarques Rendez-vous à la Pl. du Marché (entrée de l'église paroissiale).

Assemblée générale Conférence « Tous les chemins mènent au rhum »

De 19h15-20h00 Assemblée générale de l'UPB. Notre assemblée générale est ouverte à tous et sera suivie dès 20h15 d'une conférence : *Tous les chemins mènent au rhum*. Histoire et anecdotes en liaison avec l'influence que les puissances coloniales ont eues sur la fabrication et la distribution du rhum. Description des diverses appellations liées à sa qualité. Origines de boissons très connues à base de rhum.

Une verrée clôturera cette soirée.

Visite des Trésors payernois

Que vous veniez d'ici ou d'ailleurs, voici l'occasion de découvrir ou redécouvrir les trésors de la cité de la Reine Berthe. Nous commencerons par la visite de l'Abbatiale, suivie par celle de la Cave, où Gilles Musy, caviste-cœnologue, nous fera découvrir et déguster ses crus. Puis, petite balade le long de la Broye jusqu'à la Brasserie Artisanale Broyarde, où Steve Jaccoud nous réserve des merveilles et partagera son savoir-faire et ses délicieuses créations houblonneuses, le tout accompagné par les spécialités du terroir, d'ici et d'ailleurs, proposées par l'épicerie fine Goûts et Saveurs.

remarques Rendez-vous devant l'entrée du Musée de l'Abbatiale.

par **Claude-Michaël Mevs**,
conférencier et guide du
patrimoine

contact Madeleine Stanesco
076 342 01 81
stanesco@bluewin.ch

cours N°	206
nb de leçons	1
dates	sa, 10.06.2023
heure/durée	09h30-12h00
lieu	Payerne
prix	CHF 25.-
conditions	10-25 participants

par **Michel Vaudroz**

contact 078 686 92 29

cours N°	200
nb de leçons	1
dates	ve, 11.11.2022
heure/durée	20h15-22h15
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique
prix	chapeau à la sortie
conditions	5-100 participants

par **Wanda Gerum**

contact 079 723 05 65

cours N°	203
nb de leçons	1
dates	sa, 18.03.2023
heure/durée	10h00-15h30
lieu	l'Abbatiale Musée Payerne
prix	CHF 140.-
conditions	8-20 participants

MOUDON

ORON

PAYERNE

Cours pâtisserie Les desserts à l'assiette

Découverte et apprentissage de la pâtisserie de restauration. Savoir réaliser des desserts individuels présentés sur assiette :

- coque chocolat lactée en demi-sphère, parfait. Passion Yuzu. Glaçage, décoration
- ananas rôti aux épices, glace vanille.

La formation comprend un dossier de recettes.

remarques + CHF 10.– pour la marchandise à payer sur place.

par	Roland Morel
contact	076 438 41 40
cours N°	307
nb de leçons	1
dates	lu, 14.11.2022
heure/durée	19h00-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches Salle de cuisine
prix	CHF 60.–
conditions	6-10 participants

Cours pâtisserie Le chocolat

Le chocolat : explication des températures, tempérage chocolat blanc, chocolat noir. Travail et techniques pour décoration en chocolat. Réalisations :

- moulage d'un gros œuf et lapins de Pâques
- décoration
- réalisation de pralinés moulés.

La formation comprend un dossier de recettes.

remarques + CHF 10.– pour le matériel à payer sur place.

par	Roland Morel
contact	076 438 41 40
cours N°	314
nb de leçons	1
dates	lu, 20.03.2023
heure/durée	19h00-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches Salle de cuisine
prix	CHF 60.–
conditions	6-10 participants

Pasta, pasta, pasta Les pâtes italiennes faites maison

Faites un petit voyage culinaire en Italie avec des pâtes faites maison. Nous préparerons des ravioli, tortellini, linguine, fettucine et farfalle... avec des sauces délicieuses comme une bolognaise classique, une sauce napolitaine, un pesto maison et façon carbonara.

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place. Prendre un tablier, un linge et un stylo. Dégustation à table des plats réalisés. Selon votre désir, amenez vos vins pour le repas.

par	Robert Meyer
contact	079 348 49 56
cours N°	301
nb de leçons	1
dates	je, 29.09.2022
heure/durée	18h30-21h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
prix	CHF 50.–
conditions	6-8 participants

Lactofermenter ses légumes

Processus millénaire, simple et sûr, la lactofermentation permet de conserver les aliments sans cuisson. D'une richesse inestimable pour notre organisme, les aliments fermentés apportent des bactéries qui enrichissent notre microbiote et le diversifient. Partez à la découverte de ce monde méconnu et si précieux. Vous repartirez avec deux bocaux de légumes lactofermentés et une fiche pratique.

remarques Apportez votre tablier et un stylo.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	303
nb de leçons	1
dates	ve, 07.10.2022
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
prix	CHF 40.-
conditions	8-10 participants

Fabriquer son pain au levain

Le pain au levain est digeste, nutritif, facile à faire et à conserver. Vous apprendrez tout sur le levain et la fabrication du pain avec une recette simple. Nous dégusterons ensemble le pain cuit pendant le cours. Vous repartirez chez vous avec votre bocal de levain et une fiche pratique pour fabriquer le pain chez vous.

remarques Prendre un bocal à confiture avec couvercle et un stylo.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
conditions	8-12 participants

cours N°	306-A
nb de leçons	1
dates	ve, 11.11.2022
heure/durée	19h30-22h00
prix	CHF 40.-

cours N°	306-B
nb de leçons	1
dates	ve, 25.11.2022
heure/durée	19h30-22h00
prix	CHF 40.-

Un voyage culinaire à Zürich

Nous préparerons un menu à la zurichoise à trois services et apprendrons à maîtriser la création d'un röstli parfait. L'entrée: «Pastetli» (vol-au-vent) avec poulet. Le plat principal: émincé de veau à la zurichoise et röstli. Le sucré: «Karamelköpfli» (une crème caramel faite maison).

remarques + CHF 20.– pour le matériel à payer sur place. Prendre un tablier, un linge et un stylo. Dégustation à table des plats réalisés. Selon votre désir, amenez vos vins pour le repas.

par	Robert Meyer
contact	079 348 49 56
cours N°	309
nb de leçons	1
dates	je, 01.12.2022
heure/durée	18h30-21h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
prix	CHF 50.–
conditions	6-8 participants

Fabriquer ses laitages maison Sans machine

Fabriquer ses laitages maison, à partir de lait cru bio de la ferme, c'est facile, bon, économique et sûr. Nul besoin de l'appareil dernier cri: avec des méthodes naturelles, nous confectionnerons du yaourt et de la faisselle. Une fois ces techniques maîtrisées, vous pourrez varier les goûts et laisser votre créativité s'exprimer. Vous repartirez avec un bocal de yaourt, des ferments, de la présure et un thermomètre à lait, ainsi qu'une fiche pratique.

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place. Prendre une glacière ou un sac isotherme et un stylo.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	310
nb de leçons	1
dates	ve, 13.01.2023
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
prix	CHF 40.–
conditions	8-11 participants

Un voyage culinaire en Afrique du Sud

Chef Robert vous invite à un voyage culinaire en Afrique du Sud. Nous travaillerons avec des ingrédients et recettes authentiquement sud-africains et préparerons un repas en trois services avec entrée, plat et dessert.

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place. Prendre un tablier, un linge et un stylo. Dégustation à table des plats réalisés. Selon votre désir, amenez vos vins pour le repas.

par	Robert Meyer
contact	079 348 49 56
cours N°	311
nb de leçons	1
dates	je, 19.01.2023
heure/durée	18h30-21h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
prix	CHF 50.–
conditions	6-8 participants

Cuisiner les sauvages et les indésirables du jardin

Cueillette sur le site et courte balade : reconnaître les plantes sauvages, médicinales et toxiques.

Acquérir quelques connaissances d'utilisations médicinales. L'accent sera mis sur les recettes et la préparation des plats. Feuillet de recettes fourni. Cuisine : confection de plusieurs plats de l'apéritif au dessert selon les plantes disponibles en fonction des conditions saisonnières.

remarques Prendre des récipients pour emporter le surplus, nous signaler d'éventuelles intolérances alimentaires.
+ CHF 8.– pour le matériel à payer sur place.

par **Jacques et Marie-Claude Fontaine**

contact Madeleine Stanesco
076 342 01 81

heure/durée	09h00-14h00
lieu	Association Plantes et Vie Ch. des Moulins 70 1485 Nuvilly
conditions	6-10 participants

Printemps

cours N°	316-1
nb de leçons	1
dates	ve, 21.04.2023
prix	CHF 90.–

Été

cours N°	316-2
nb de leçons	1
dates	je, 08.06.2023
prix	CHF 90.–

par **Sunil Parihar**

contact seedyogaschool@gmail.com
077 814 11 10

heure/durée	18h00-21h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de cuisine 211
conditions	8-12 participants

Automne

cours N°	302
nb de leçons	2
dates	je, 06+13.10.2022
prix	CHF 105.–

Printemps

cours N°	317
nb de leçons	2
dates	je, 27.04+04.05.2023
prix	CHF 105.–

Cuisine indienne

Avez-vous déjà goûté à la cuisine indienne végétarienne ? Vous êtes-vous déjà demandé comment elle est préparée, comment toutes ces saveurs étaient possibles ? Sunil est un chef indien qui vous fera découvrir cette cuisine unique aux explosions de couleurs et de goûts ! Il vous apprendra à réaliser de délicieux curry et sauces en respectant l'aliment, sa cuisson, en mélangeant les différentes saveurs tout en gardant l'harmonie des goûts. À vous de créer des plats aux saveurs exquises, faciles à réaliser grâce à Sunil qui sera là pour vous accompagner dans toutes les étapes. Alors, êtes-vous prêt à découvrir des saveurs différentes et nouvelles ? Toutes les recettes sont conçues pour être facilement reproductibles à la maison !

remarques Prendre un tablier de cuisine. + CHF 25.– pour la marchandise à payer sur place.

Cuisine thaïlandaise

Découvrez la cuisine thaïlandaise à travers le savoir-faire de Madame Nareerat Chollet. Aimant partager sa passion pour la cuisine de son pays, elle fera vibrer vos papilles gustatives avec différents parfums et goûts typiques. Bon voyage culinaire!

remarques + CHF 25.- par leçon pour la marchandise à payer sur place. Prendre un tablier et des contenants.

par	Nareerat Chollet
contact	079 472 64 19
cours N°	312
nb de leçons	2
dates	je, 02+09.03.2023
heure/durée	18h30-22h00
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de cuisine 211
prix	CHF 105.-
conditions	8-14 participants

Découverte de l'Ayurveda

Un nouveau système de santé parvenu en Europe est en train de s'intégrer dans nos vies. Cette méthode, en réalité utilisée depuis plus de 5000 ans, est le plus ancien système médical continuellement pratiqué. Nous vous invitons à découvrir l'Ayurveda au cours d'une présentation de base, suivie d'un atelier «préparation du Ghee (beurre clarifié, estimé pour ses vertus régénérantes, nutritives et nettoyantes)».

remarques Prendre un contenant (bocal), un tablier et un torchon.

par	Fabrice Techer
contact	coachayurveda@gmail.com 076 227 84 00
cours N°	315
nb de leçons	1
dates	je, 06.04.2023
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle 225 et cuisine
prix	CHF 30.-
conditions	8-12 participants

Batch cookons ensemble

Vous avez entendu parler du batch cooking mais vous n'avez pas encore osé vous lancer ? Quésaco ? Le batch cooking consiste à cuisiner env. trois heures, habituellement le dimanche, pour préparer tous ses repas de la semaine. On n'enfile qu'une seule fois son tablier, ensuite on n'a qu'à réchauffer et on passe à table. C'est pratique, économique et un véritable gain de temps ! Une initiation ludique pour vous permettre de réaliser votre batch cooking seul-e à l'avenir. La semaine précédant l'atelier, un mail vous parviendra avec le menu (omnivore et de saison), pour quatre personnes. Si des allergies sont connues, merci de le communiquer au moment de l'inscription.

remarques + CHF 60.– pour le matériel à payer sur place (sera adapté à la baisse, et communiqué en fonction du menu).
Prendre : un tablier, des boîtes de conservation (dont le nombre approximatif vous sera communiqué avec le menu).

Boissons fermentées naturelles

Amateurs de petites bulles, Kombucha, Kéfir et autres boissons fermentées n'auront plus aucun secret pour vous. Vous apprendrez également à réaliser d'autres boissons fermentées traditionnelles avec des ingrédients simples. Vous repartirez avec un support de cours, une souche de kombucha et/ou de kéfir.

remarques Prendre un stylo et 2 bocal d'1 litre avec joints.
+ CHF 15.– pour le matériel à payer sur place.

par	Wanda Gerum
contact	079 723 05 65
heure/durée	09h00-12h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez-de-chaussée)
conditions	4-6 participants

Automne

cours N°	304-1
nb de leçons	1
dates	di, 30.10.2022
prix	CHF 90.–

Printemps

cours N°	304-2
nb de leçons	1
dates	di, 30.04.2023
prix	CHF 90.–

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	313
nb de leçons	1
dates	ve, 03.03.2023
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez-de-chaussée)
prix	CHF 40.–
conditions	8-10 participants

Conserver ses fruits et légumes toute l'année

En vue de l'abondance annoncée au jardin, vous apprendrez quelle stratégie mettre en place pour conserver ses fruits et légumes pour en profiter toute l'année. Nous parlerons remplissage à chaud, pasteurisation, stérilisation, congélation, déshydratation... Vous repartirez avec un support de cours.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	318
nb de leçons	1
dates	ve, 16.06.2023
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez-de-chaussée)
prix	CHF 40.-
conditions	8-10 participants

Le Parfum et son histoire

Dans ces deux séances, nous verrons où ont été créés les premiers parfums, quelles ont été les utilisations qu'on en a faites au cours des siècles, à qui ils étaient destinés et comment ils sont arrivés aujourd'hui dans nos armoires. Nous parlerons des principales fleurs et plantes utilisées en parfumerie, de même que des principales sécrétions d'origine animale prisées pour leurs vertus « attractives » dans la composition d'une fragrance. Nous découvrirons quel rôle l'Orient a joué dans le domaine des parfums pour nous autres Européens. Et nous évoquerons la pyramide des senteurs qui nous offrira une base de vocabulaire pour parler d'un parfum, tout comme on le fait pour la description de bons vins. Si vous êtes prêts à stimuler votre odorat, ce cours est pour vous!

par	Anne-Lise Eggimann
contact	Sabine Martin 079 662 88 92
cours N°	400
nb de leçons	2
dates	je, 29.09+06.10.2022
heure/durée	18h30-20h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 60.-
conditions	5-12 participants

Self-défense

Apprentissage de techniques de combat rapproché permettant de faire face à un ou plusieurs agresseurs. Pour tous niveaux.

remarques Tenue confortable.

par	Aurélie Blanc
contact	078 300 40 20
heure/durée	17h15-18h15
lieu	Grange Gaberell Salle de paroisse Rue du Jura 2 1580 Avenches
conditions	6-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	504-1
nb de leçons	11
dates	lu, 26.09-19.12.2022
prix	CHF 220.-

2^e trimestre

cours N°	504-2
nb de leçons	12
dates	lu, 09.01-03.04.2023
prix	CHF 240.-

3^e trimestre

cours N°	504-3
nb de leçons	9
dates	lu, 24.04-26.06.2023
prix	CHF 180.-

AVENCHES

Qi Gong Avenches

L'art du mouvement pour une meilleure santé. Venez tester une fois, à la date de votre choix en vous annonçant au 078 880 17 72. Si cela vous donne envie de poursuivre le cours, vous pouvez alors vous inscrire pour la suite. Praticué en Chine depuis des millénaires, le Qi Gong (prononcez « Tchi Kongue ») est une suite de mouvements lents et doux qui stimulent la circulation de l'énergie dans le corps. Cette sorte de méditation en mouvement est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. En le pratiquant, on découvre le calme qui nous permet de développer de nouvelles forces. De cette harmonie naît une meilleure santé aussi bien physique que mentale.

remarques Tenue confortable, tapis de sol.

par	Florence Mertenat
contact	078 880 17 72
heure/durée	18h30-20h00
lieu	Grange Gaberell Salle de paroisse Rue du Jura 2 1580 Avenches
conditions	7-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	507-1
nb de leçons	12
dates	lu, 26.09-19.12.2022
prix	CHF 360.-

2^e trimestre

cours N°	507-2
nb de leçons	12
dates	lu, 09.01-03.04.2023
prix	CHF 360.-

3^e trimestre

cours N°	507-3
nb de leçons	9
dates	lu, 24.04-26.06.2023
prix	CHF 270.-

Méditation-relaxation

Profiter de la Nouvelle Lune pour poser ses intentions

Lors de cette méditation-relaxation, vous serez guidés à trouver le calme en vous puis amenés à faire un petit voyage. Le moment de la nouvelle lune est propice à déposer des intentions pour le mois à venir, pour sa vie en général. Venez tenter l'expérience.

remarques Prendre un tapis de yoga ou un coussin.

par	Liliane Pouget
contact	076 469 32 71
heure/durée	19h30-21h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
conditions	5-10 participants

cours N°	508-1
nb de leçons	1
dates	ma, 27.09.2022
prix	CHF 30.-

cours N°	508-2
nb de leçons	1
dates	ma, 08.11.2022
prix	CHF 30.-

cours N°	508-3
nb de leçons	1
dates	lu, 06.02.2023
prix	CHF 30.-

cours N°	508-4
nb de leçons	1
dates	ma, 07.03.2023
prix	CHF 30.-

Sophrologie en groupe

Cette technique a pour but le bien-être, le mieux-être. Inspirée du yoga, elle englobe des exercices corporels doux qui sont synchronisés avec la respiration afin que le mental s'apaise et que les tensions corporelles diminuent. C'est une méthode qui convient à tout âge. Une fois les outils appris lors des séances, elle peut se pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment dans la journée. Grâce à la relaxologie, nous devenons plus forts pour faire face aux imprévus et aux contrariétés du quotidien. Elle nous permet d'avancer dans la vie avec plus de sérénité. La relaxologie ne peut EN AUCUN CAS se substituer à un traitement médical, mais elle peut l'accompagner et l'optimiser! Indications en cas de : stress ; fatigue physique/mentale ; douleurs chroniques ; angoisses/anxiétés ; troubles du sommeil ; manque de confiance en soi.

par	Roxane Berger
contact	079 685 02 57
heure/durée	19h00-20h00
lieu	Rte du Soleil 57 1542 Rueyres-les-Prés Au domicile de l'intervenante
conditions	5-7 participants

cours N°	512-1
nb de leçons	1
dates	me, 05.10.2022
prix	CHF 25.-

cours N°	512-2
nb de leçons	1
dates	me, 02.11.2022
prix	CHF 25.-

cours N°	512-3
nb de leçons	1
dates	me, 30.11.2022
prix	CHF 25.-

Atelier création d'un Mala Lunaire Se reconnecter à son cycle menstruel à travers les saisons intérieures

Le mala lunaire est un bracelet fait de pierres semi-précieuses, symbole des différentes phases de la vie (naissance, premières menstruations, ménopause) et du cycle féminin (cycle menstruel). La création du mala permettent de se réconcilier avec son cycle, de mieux se comprendre dans les différentes phases que l'on traverse. La reconnexion à sa nature féminine permet une augmentation de la confiance en soi, de ses intuitions et de sa créativité. L'atelier regroupe : la création du mala que vous emporterez avec vous ; des enseignements et des échanges en lien avec le féminin et les diverses phases intérieures du cycle menstruel ; l'explication des pierres et leurs fonctions et purification du mala ; un temps de méditation. Magnifique cadeau pour une jeune fille qui vient d'avoir ses menstruations (ses Lunes). Idée d'atelier à partager entre mère et fille.

par	Liliane Pouget
contact	076 469 32 71
cours N°	514
nb de leçons	1
dates	sa, 08.10.2022
heure/durée	09h00-15h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 100.-
conditions	6-8 participants

remarques + CHF 80.- pour le mala (pierres semi-précieuses) à payer sur place. L'intervenante apporte fruits secs, chocolat. Prévoir mini en-cas car nous grignoterons, mais pas de pause de midi prévue.

Aromathérapie

Les bases

À la rencontre des huiles essentielles : découvrez leurs propriétés, leurs précautions d'utilisation et toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Vous explorerez quelques huiles en détail, l'intervenante vous transmettra ses conseils, ses recettes mais surtout son expérience.

remarques + CHF 5.- pour le support de cours à payer sur place.

par	Valérie Droux
contact	076 679 96 25
cours N°	515
nb de leçons	1
dates	ma, 11.10.2022
heure/durée	19h00-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 35.-
conditions	8-20 participants

Initiation au magnétisme

Nous avons tous déjà ressenti au moins une fois un voile léger se poser sur nos mains, de petites piques électriques au bout des doigts ou tout simplement une douce chaleur. Le magnétisme est une énergie du vivant, il nous permet de mieux comprendre certaines douleurs et permet un soulagement quasi immédiat. Il est présent au plus profond de notre être mais aussi autour de nous. Nous le possédons tous. Chaque jour nous utilisons inconsciemment le magnétisme, lorsqu'une douleur se fait sentir. En mettant simplement une main dessus, nous ressentons un soulagement. Le magnétisme œuvre naturellement pour apaiser ce qui nous affecte. Cette journée permet d'acquérir une base solide pour le développement de vos ressentis, il vous offre la possibilité de prendre conscience de votre potentiel énergétique. Ensemble nous verrons comment se déroule une séance de soin avec le magnétisme.

remarques Prévoir un pique-nique pour la pause de midi.

par	Michael Genoud
contact	079 613 47 38
heure/durée	09h00-16h00
lieu	Collège de la Cure Rue du Jura 1580 Avenches Salle de rythmique
conditions	7-10 participants

cours N°	520-A
nb de leçons	1
dates	sa, 05.11.2022
prix	CHF 90.-

cours N°	520-B
nb de leçons	1
dates	sa, 25.03.2023
prix	CHF 90.-

Booster son immunité au naturel

Venez découvrir comment renforcer votre immunité avec des moyens naturels, comment lutter contre les virus et rester en forme cet hiver avec l'alimentation, la micronutrition et les plantes. Venez découvrir les huiles essentielles indispensables pour passer un hiver serein. Nous parlerons de l'Artemisia annua, une plante magnifique et d'une efficacité redoutable, le Glutathion, un antioxydant majeur et bien d'autres produits naturels qui boosteront votre immunité. Vous fabriquerez vous-même une huile immunité.

remarques + CHF 10.- pour le matériel à payer sur place.

par	Corinne Jalousinski
contact	078 852 10 66
cours N°	522
nb de leçons	1
dates	ma, 08.11.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 30.-
conditions	8-20 participants

Aromathérapie et Pédiatrie

Soigner nos enfants au naturel

Découvrez les huiles essentielles adaptées aux enfants. Nous parlerons aussi des maladies et bobos des enfants qui répondent bien à l'utilisation de l'aromathérapie. Il est possible de vous procurer un coffret aroma qui contiendra 12 mélanges (constipation, mélange immunité, toux, otite, frissons d'hiver, sommeil serein, gastro, poussées dentaires, piqûres d'insecte, immortelle [chocs], lavande vraie [blessures et brûlures], cannelle de Chine [diarrhées]) pour pratiquer facilement et en sécurité avec un livret explicatif au prix de CHF 150.– Si vous êtes sûrs de vouloir le commander, vous pouvez faire un sms au 076 679 96 25.

remarques + CHF 5.– pour le support de cours à payer sur place.

par	Valérie Droux
contact	076 679 96 25
cours N°	528
nb de leçons	1
dates	ma, 22.11.2022
heure/durée	19h00-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 35.–
conditions	8-20 participants

Initiation à l'ennéagramme

Mieux se connaître et comprendre les autres

L'ennéagramme, un outil d'une grande puissance au service de l'humain. Vous avez envie de mieux vous connaître et mieux comprendre les autres ? Mieux comprendre vos réactions quand vous êtes sous stress ou en sécurité ? De découvrir votre mode de fonctionnement préféré ? Avec ses 9 types de personnalité, l'ennéagramme est un outil à la portée de tous qui permet de prendre conscience de nos fonctionnements et de nos motivations profondes. Une prise de conscience pour notre évolution, vers une meilleure communication et harmonie autant personnelle que relationnelle. L'ennéagramme invite à identifier nos automatismes, ce que nous évitons par-dessus tout et dont nous n'avons parfois plus conscience, pour progressivement s'en libérer. Ce travail nous aide à prendre de la distance par rapport à nos peurs pour agir de manière plus libre et plus vivante. L'enjeu est d'élargir notre vision du monde et des autres, et de gagner en liberté afin de faire des choix qui nous correspondent mieux. Grâce à l'ennéagramme, vous pourrez : comprendre votre mode de fonctionnement ; acquérir des clés permettant votre évolution personnelle ; améliorer votre communication ; vous affirmer positivement ; accepter les différences.

remarques Prévoir un pique-nique pour la pause de 12h00-13h00. Accueil dès 08h45.

par	Marie-Claude Matthey
contact	079 264 71 31
cours N°	530
nb de leçons	2
dates	sa, 26.11+03.12.2022
heure/durée	09h00-17h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 220.–
conditions	8-15 participants

Venez vous découvrir par le biais de l'analyse transactionnelle

L'émotion: de moi vers toi!

Vous avez de la difficulté à exprimer ce que vous ressentez? Vous êtes une personne sensible? Votre enfant vit beaucoup d'émotions qu'il n'arrive pas gérer? Au cours d'une journée, nous vivons une multitude d'émotions, elles nous traversent et nous définissent. Mais à quoi servent-elles? Pourquoi certains les expriment et d'autres les répriment? Sont-elles toujours appropriées, adaptées à la situation? L'émotion communique un besoin, un état d'être. Elle appelle l'autre et nous met en relation.

Venez vous découvrir par le biais de l'analyse transactionnelle

Comment est-ce que j'occupe mon temps?

Votre travail vous incite à voir peu de gens? Vous êtes sans cesse sollicité/e et cela vous épuise? Quand vous rentrez à la maison vous avez besoin d'un temps pour vous? Chacun de nous a un besoin de structure qui nous conduit à trouver des manières d'occuper notre temps de façon à obtenir, donner ou éviter des signes de reconnaissance. Il existe six façons de structurer notre temps lorsque nous sommes en présence d'autres personnes. Ces dernières donnent du sens à nos journées et nous permettent de vivre une vie plus ou moins satisfaisante.

Venez vous découvrir par le biais de l'analyse transactionnelle

On me reconnaît donc je suis!

Vous avez de la peine à recevoir un compliment? Vous donnez plus souvent des critiques négatives que positives? Vous ne vous voyez pas comme l'autre vous voit? Les signes de reconnaissance sont « une unité de reconnaissance, d'attention envers une autre personne. » (E. Berne)

Mais comment est-ce que je suis reconnu par l'autre? Comment est-ce que je reconnais l'autre? Est-ce que j'accepte ce que l'on dit de moi? Pourquoi est-il plus facile de dire ce qui ne va pas plutôt que ce qui va? Le besoin de reconnaissance est un besoin vital et la satisfaction de ce besoin est un facteur de motivation important dans la vie de tout individu.

par	Mélissa Musy
contact	079 730 19 34
cours N°	538
nb de leçons	1
dates	me, 01.03.2023
heure/durée	18h30-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 55.-
conditions	6-10 participants

par	Mélissa Musy
contact	079 730 19 34
cours N°	540
nb de leçons	1
dates	ma, 14.03.2023
heure/durée	18h30-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 55.-
conditions	6-10 participants

par	Mélissa Musy
contact	079 730 19 34
cours N°	542
nb de leçons	1
dates	ma, 04.04.2023
heure/durée	18h30-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 55.-
conditions	6-10 participants

AVENCHES

AVENCHES

AVENCHES

Découverte de la permaculture sur le site Ecotopia à Faoug

Venez découvrir les bases conceptuelles de la permaculture. Plus que de simples techniques de jardinage, la permaculture propose un projet de société où l'être humain pourrait vivre en harmonie avec son écosystème. Nous aborderons les origines de la permaculture, ses éthiques et ses principes dans un cours théorique de 2 h, qui sera suivi d'une visite du jardin avec découverte des plantes sauvages comestibles, les bases de la préparation d'une parcelle et un atelier plantons avec lesquels vous pourrez repartir!

par	Théodore Lavanchy
contact	078 919 07 99
cours N°	543
nb de leçons	1
dates	sa, 29.04.2023
heure/durée	09h00-12h00
lieu	Faoug Rte de Salavaux 3a
prix	CHF 55.-
conditions	6-10 participants

Yoga Moudon (horaire 1)

Ce cours est ouvert à toute personne intéressée par une approche progressive et personnalisée des postures classiques de yoga. Une mobilisation du corps dans son entier accompagnée d'une prise de conscience de l'importance de la respiration. Quelques mots pour le définir? Profondeur, fermeté, douceur, tonicité, lenteur, intensité.

remarques Tenue confortable, tapis de sol, couverture.

par	Valentin Gottraux
contact	078 669 70 47 contact@jardin-du-tilleul.ch
heure/durée	17h45-19h15
lieu	Collège primaire de la Charmille R4 Charmille
conditions	8-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	505-1
nb de leçons	11
dates	lu, 26.09-19.12.2022
prix	CHF 330.-

2^e trimestre

cours N°	505-2
nb de leçons	12
dates	lu, 09.01-03.04.2023
prix	CHF 360.-

3^e trimestre

cours N°	505-3
nb de leçons	8
dates	lu, 24.04-19.06.2023
prix	CHF 240.-

remarques Suite du travail du premier cours N° 505-1. Possibilité de prendre ce cours pour des débutants.

remarques Suite du travail du cours N° 505-2. Possibilité de prendre ce cours pour des débutants.

Yoga Moudon (horaire 2)

Ce cours est ouvert à toute personne intéressée par une approche progressive et personnalisée des postures classiques de yoga. Une mobilisation du corps dans son entier accompagnée d'une prise de conscience de l'importance de la respiration. Quelques mots pour le définir ? Profondeur, fermeté, douceur, tonicité, lenteur, intensité.

remarques Tenue confortable, tapis de sol, couverture.

remarques Suite du travail du premier cours N° 506-1. Possibilité de prendre ce cours pour des débutants.

remarques Suite du travail du cours N° 506-2. Possibilité de prendre ce cours pour des débutants.

Le potager en permaculture

Atelier 1 : après une brève introduction sur l'origine de la permaculture, nous allons voir comment préparer son potager à passer l'hiver. Est-ce qu'un sol non labouré reste fertile ? Comment utiliser au mieux le paillage ? Nous aborderons ces questions et bien d'autres durant ce cours !
 Atelier 2 : au début du printemps, c'est l'heure de préparer son sol pour les légumes mais il faut d'abord le comprendre pour pouvoir le cultiver au mieux. Comment créer une zone de culture ? Est-ce qu'il faut vraiment enterrer du bois ? J'espère répondre à ces questions pendant ce cours !
 Atelier 3 : les Saints de glace sont bientôt passés, les plantons vont pouvoir tous être plantés au potager. Mais est-ce qu'on peut mélanger les plantes entre elles ? Comment savoir quelles sont les bonnes associations ? Ce sera l'occasion de se pencher sur la question !

par **Valentin Gottraux**
 contact 078 669 70 47
 contact@jardin-du-tilleul.ch

heure/durée	19h30-21h00
lieu	Collège primaire de la Charmille R4 Charmille
conditions	8-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	506-1
nb de leçons	11
dates	lu, 26.09-19.12.2022
prix	CHF 330.-

2^e trimestre

cours N°	506-2
nb de leçons	12
dates	lu, 09.01-03.04.2023
prix	CHF 360.-

3^e trimestre

cours N°	506-3
nb de leçons	8
dates	lu, 24.04-19.06.2023
prix	CHF 240.-

par **Valentin Gottraux**
 contact 078 669 70 47
 contact@jardin-du-tilleul.ch

cours N°	509
nb de leçons	3
dates	sa, 01.10.2022+ 11.03+13.05.2023
heure/durée	14h00-16h00
lieu	Gottraux Valentin Ch. de Crasset 2 1682 Lovatens
prix	CHF 120.-
conditions	6-10 participants

Cosmétologie

Composer naturellement ses cosmétiques

Confectionner ses produits cosmétiques naturels en apprenant à identifier votre type de peau, les huiles végétales et hydrolats qui vous correspondent pour en retirer toutes les propriétés et adapter vos préparations à toute la famille. Vous repartirez chez vous avec une crème pour les mains, un stick pour les lèvres et un support de cours contenant des recettes.

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place.

La philosophie pour vivre

Quel est le sens de l'existence ? Quelle est la signification de la réalité ? Au fond, pourquoi vaut-il la peine de vivre ? Tout être humain porte en lui ces questions existentielles et c'est en vivant qu'il y donne, de façon pratique, des réponses. De fait, à tout instant de l'existence, consciemment ou non, il affirme ce qui, pour lui, vaut la peine de vivre et d'y consacrer ses propres énergies. Ce peut être les amis, le travail, la carrière, l'argent, le pouvoir, l'amour... de toute façon, c'est toujours pour quelque chose que l'être humain vit son présent. Nous essayerons d'envisager ces questions à l'aide de six cours indépendants les uns des autres.

Trois cours généraux où nous aborderons les questions du sens de la vie, des réponses apportées par l'être humain ainsi que des exercices pratiques légués par la philosophie antique.

remarques Un support de cours sera fourni par l'enseignant.

par	Fabiola Favre
contact	Madeleine Stanesco 076 342 01 81
cours N°	513
nb de leçons	1
dates	me, 05.10.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 40.–
conditions	6-8 participants

par	Yannick Escher
contact	yannick.escher.1974@gmail.com
heure/durée	20h00-22h00
lieu	Salle du Cloalet Rte des Bains 2 1525 Henniez
conditions	8-12 participants

Qui suis-je ?

cours N°	517-1
nb de leçons	1
dates	je, 03.11.2022
prix	CHF 30.–

Vivre mais comment ?

cours N°	517-2
nb de leçons	1
dates	je, 10.11.2022
prix	CHF 30.–

Des exercices pour vivre pleinement

cours N°	517-3
nb de leçons	1
dates	je, 24.11.2022
prix	CHF 30.–

Mener une vie philosophique

Trois cours où nous examinerons ce que signifie concrètement mener une vie philosophique à l'aide de trois auteurs : Michel de Montaigne (1533-1592), Henry David Thoreau (1817-1862) et Friedrich Nietzsche (1844-1900).

remarques Un support de cours sera fourni par l'enseignant.

par	Yannick Escher
contact	yannick.escher.1974@gmail.com
heure/durée	20h00-22h00
lieu	Salle du Cloalet Rte des Bains 2 1525 Henniez
conditions	8-12 participants

Avec Michel de Montaigne

cours N°	517-4
nb de leçons	1
dates	je, 02.02.2023
prix	CHF 30.–

Avec Henry David Thoreau

cours N°	517-5
nb de leçons	1
dates	je, 09.02.2023
prix	CHF 30.–

Avec Friedrich Nietzsche

cours N°	517-6
nb de leçons	1
dates	je, 23.02.2023
prix	CHF 30.–

Aromathérapie/phytothérapie Grossesse et jeune maman

Apprendre à gérer une grossesse et identifier ses besoins, à prendre soin de sa santé au naturel pour que la grossesse et l'accouchement se passent en douceur. Nous évoquerons quelques conseils avec des plantes, des hydrolats et des huiles essentielles en toute sécurité. Vous repartirez chez vous avec un baume pour prévenir les vergetures, un stick pour les lèvres et un support de cours contenant des recettes.

remarques + CHF 15.– pour le matériel à payer sur place.

par	Fabiola Favre
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	524
nb de leçons	1
dates	me, 09.11.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 40.–
conditions	6-8 participants

Préparations d'herboristerie Faire soi-même dentifrice et vin apéritif

Petite présentation théorique, petit travail de laboratoire. Vous repartirez avec un dentifrice maison et un vin apéritif.

remarques Prendre 2 bocaux de 1 dl.

par	Jacques Fontaine
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	525
nb de leçons	1
dates	lu, 14.11.2022
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 50.-
conditions	6-10 participants

Préparations d'herboristerie Faire soi-même une alcoolature somnifère et un baume à lèvres

Petite présentation théorique, petit travail de laboratoire. Vous repartirez avec une alcoolature somnifère et un baume à lèvres.

remarques Prendre 1 bocal de 1 dl. et 1 bocal de 3 dl.

par	Jacques Fontaine
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	527
nb de leçons	1
dates	lu, 21.11.2022
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 50.-
conditions	6-10 participants

Faites rayonner votre habitation de bien-être!

Pour aller plus loin dans l'aménagement et la décoration orientés bien-être, grâce à la nature, la spiritualité et les médecines naturelles, entre autres. Il y a beaucoup de supports possibles (les matériaux, les éléments, les formes, les huiles essentielles, les cristaux, l'effet des mots, les énergies, etc.) pour vivre dans un intérieur éclatant de bien-être, bienfaisant et ressourçant. Osez les découvrir, les essayer et constater cette force d'harmonie, d'amour et de joie qui s'offrent à tous!
www.crea-anne.ch

remarques + CHF 10.- pour support de cours à payer sur place.

par	Anne Keckeis
contact	079 282 46 84
cours N°	531
nb de leçons	1
dates	ma, 29.11.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 35.-
conditions	8-12 participants

Préparations d'herboristerie

Préparer deux tisanes pour l'hiver

Notions techniques sur les propriétés, le conditionnement et la préparation des plantes. Avec des plantes séchées, effectuer sur place deux préparations à emporter.

remarques Prendre 2 bocaux de 5 dl.

par	Jacques Fontaine
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	532
nb de leçons	1
dates	lu, 05.12.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 40.-
conditions	6-10 participants

Aromathérapie

La magie des plantes

Initiation pour se familiariser avec les propriétés et les dangers des huiles essentielles. Avec la connaissance de quelques huiles essentielles différentes et quelques gouttes, il est déjà possible de prendre soin de bien des bobos de sa famille. Vous repartirez chez vous avec un roll'on bien être, un baume pectoral et un support de cours contenant des recettes.

remarques + CHF 15.- pour fournitures à payer sur place.

par	Fabiola Favre
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	535
nb de leçons	1
dates	me, 25.01.2023
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 40.-
conditions	6-8 participants

Simplifier son intérieur...

Un enrichissement inouï!

Ce cours vous propose de toucher ou d'approfondir le thème de l'encombrement conscient ou inconscient de nos habitats. Il vous propose de réétudier l'aménagement et la décoration de l'intérieur pour ne garder que le vrai, le beau, l'essentiel. Cela laissera place à l'espace, la lumière et la mise en valeur, sources de nombreuses richesses tant pour l'harmonie du lieu que pour le bien-être de ses occupants. Il contient également une marche à suivre concrète avec diverses astuces de rangements.

www.crea-anne.ch

remarques + CHF 10.- pour support de cours à payer sur place.

par	Anne Keckeis
contact	079 282 46 84
cours N°	536
nb de leçons	1
dates	ma, 31.01.2023
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	CHF 35.-
conditions	8-12 participants

MOUDON

MOUDON

MOUDON

Lithothérapie

La magie des pierres

Cette thérapie est basée sur l'influence subtile que peuvent apporter des minéraux. C'est une méthode de soin holistique car elle a une interaction à tous les niveaux de l'être. C'est une pratique de médecine non conventionnelle basée sur le pouvoir qu'auraient certains cristaux (cristal de roche, améthyste, citrine, aigue-marine, rubis, turquoise, etc.) au contact ou à proximité de l'être humain. Elles peuvent aider autant au niveau physique que psychologique. Vous repartirez chez vous avec 1 ou 2 pierres et un support de cours contenant des recettes.

remarques + CHF 15.- pour fournitures à payer sur place.

Pilates Oron

Le Pilates est une méthode d'entraînement corporel douce adaptée à tous! Elle peut être utilisée seule ou en complément à d'autres activités sportives ainsi que comme méthode de rééducation, souvent recommandée par les physiothérapeutes et médecins. Il s'agit de renforcement des muscles profonds, assurant une tenue du corps et de la colonne vertébrale, grâce à des mouvements fluides en rythme avec la respiration. Cours pour débutants et intermédiaires. Les cours ont une durée entre 50 et 60 minutes.

remarques Prendre un tapis de sol spécifique pour le Pilates (au moins 8mm). Ceux de yoga sont trop fins.

par	Fabiola Favre
contact	Madeleine Stanesco 076 342 01 81
cours N°	541
nb de leçons	1
dates	me, 15.03.2023
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 201
prix	CHF 40.-
conditions	6-8 participants

par	Annelore Santos
contact	079 701 10 26
heure/durée	18h15-19h15
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique
conditions	6-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	502-1
nb de leçons	12
dates	je, 22.09-22.12.2022
prix	CHF 240.-

2^e trimestre

cours N°	502-2
nb de leçons	11
dates	je, 12.01-06.04.2023
prix	CHF 220.-

3^e trimestre

cours N°	502-3
nb de leçons	8
dates	je, 27.04-22.06.2023
prix	CHF 160.-

Découverte de l'hypnose en groupe

Cet atelier permet d'expérimenter l'hypnose en groupe, de découvrir l'état hypnotique et simplement passer un bon moment. Quelques notions de lithothérapie sont également intégrées, car les pierres précieuses sont puissantes et enrichissantes. Lâcher prise, détente et relaxation sont les mots qui résument le mieux ce moment hors du temps. N'hésitez plus, osez!
www.ellehypnose.ch

remarques Vêtements confortables/Chaussettes anti-dérapantes.

Yoga Payerne (horaire 1)

Travail postural basé sur les techniques du yoga et de la relaxation. Il permet de prendre conscience du corps, de la respiration, des tensions afin de vivre en meilleure harmonie avec soi-même et arriver ainsi progressivement au lâcher-prise qui amène à une détente profonde. Cours pour débutants et avancés.

remarques Tenue confortable et tapis de sol.

remarques Cours réservé aux participants des premiers trimestres de la saison. Tenue confortable et tapis de sol.

par **Aurélié Surchat**
contact 078 329 45 75
aurelie@ellehypnose.ch

heure/durée	20h00-21h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique
conditions	4-10 participants

cours N°	518-A
nb de leçons	1
dates	je, 03.11.2022
prix	CHF 45.-

cours N°	518-B
nb de leçons	1
dates	je, 04.05.2023
prix	CHF 45.-

par **Marie-Jeanne Chevalley**
contact 026 660 64 58

heure/durée	17h30-18h30
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle polyvalente
conditions	8-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	500-1
nb de leçons	12
dates	ma, 20.09-20.12.2022
prix	CHF 240.-

2^e trimestre

cours N°	500-2
nb de leçons	12
dates	ma, 10.01-04.04.2023
prix	CHF 240.-

3^e trimestre

cours N°	500-3
nb de leçons	9
dates	ma, 25.04-20.06.2023
prix	CHF 180.-

ORON

PAYERNE

Yoga Payerne (horaire 2)

Travail postural basé sur les techniques du yoga et de la relaxation. Il permet de prendre conscience du corps, de la respiration, des tensions afin de vivre en meilleure harmonie avec soi-même et arriver ainsi progressivement au lâcher-prise qui amène à une détente profonde. Cours pour débutants et avancés.

remarques Tenue confortable et tapis de sol.

remarques Cours réservé aux participants des premiers trimestres de la saison. Tenue confortable et tapis de sol.

À la découverte du shiatsu assis

Le shiatsu assis est une variante du shiatsu japonais. C'est un massage de relaxation qui s'effectue sur une chaise, la personne est habillée. Il est composé de pressions, d'étirements, sur le dos, les trapèzes, la nuque, les bras et les mains. Le shiatsu assis permet une connexion entre le mental et le physique. Il favorise le relâchement du système nerveux et réduit le stress, offre une amélioration de la circulation énergétique dans les méridiens; soulage et évacue les tensions; augmente la vitalité et l'énergie; renforce le système immunitaire; évacue les blocages énergétiques; réduit le stress et la nervosité; améliore le bien-être en général.

remarques Cours ouvert à tous, débutants bienvenus.

par	Marie-Jeanne Chevalley
contact	026 660 64 58
heure/durée	18h45-19h45
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle polyvalente
conditions	8-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	501-1
nb de leçons	12
dates	ma, 20.09-20.12.2022
prix	CHF 240.-

2^e trimestre

cours N°	501-2
nb de leçons	12
dates	ma, 10.01-04.04.2023
prix	CHF 240.-

3^e trimestre

cours N°	501-3
nb de leçons	9
dates	ma, 25.04-20.06.2023
prix	CHF 180.-

par	Murielle Marmy
contact	078 751 12 63
heure/durée	09h00-12h00
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
conditions	5-12 participants

1^{re} session

cours N°	503-1
nb de leçons	1
dates	sa, 24.09.2022
prix	CHF 70.-

2^e session

cours N°	503-2
nb de leçons	1
dates	sa, 13.05.2023
prix	CHF 70.-

Do In!

Basé sur une gym de santé traditionnelle japonaise, ce cours englobe des étirements des méridiens, des automassages, du yoga et Qi Gong taoïstes, des mobilisations des articulations. Il comprend également des techniques de visualisation, relaxation, respiration et méditation. Ces pratiques s'adressent aux personnes de tout âge qui souhaitent entretenir leur souplesse, se reconnecter à leur corps, apaiser leur esprit et retrouver ainsi sérénité et joie intérieure.

Incarner et déployer la présence Je Suis!

Les énergies actuelles nous poussent à devenir des êtres pleinement Souverains, incarnant cette Présence Divine qui est l'Être que nous sommes en réalité. Cette pleine reconnaissance du « Je suis » permet à notre dimension humaine de lâcher tout ce qu'elle ne peut maîtriser, afin de traverser plus sereinement les turbulences de la Vie actuelle. Alternance de moments de guidance, de partages, de questions, de méditations, et de ce que la Vie nous proposera d'expérimenter.

remarques Prendre un tapis de yoga, une couverture, un coussin et des habits confortables.

Cercle de Femmes

Échanger entre femmes, sur des thèmes concernant la vie des femmes, où chacune enrichit le cercle de ses expériences, de sa présence et de ses talents. Un espace de bienveillance, d'écoute, d'accueil, de partage qui se construit au fur et à mesure en laissant la place aux ressentis, besoins et intuitions du moment.

remarques Prendre un tapis de yoga, une couverture, un coussin et des habits confortables.

par	Murielle Marmy
contact	078 751 12 63
cours N°	510
nb de leçons	10
dates	lu, 03.10-19.12.2022
heure/durée	17h45-19h00
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
prix	CHF 200.-
conditions	7-12 participants

par	Véronique Spring
contact	079 258 97 21
cours N°	511
nb de leçons	3
dates	ma, 04.10+01.11+ 06.12.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
prix	CHF 150.-
conditions	5-12 participants

par	Véronique Spring
contact	079 258 97 21
cours N°	516
nb de leçons	4
dates	me, 12.10.2022+ 11.01+05.04+21.06.2023
heure/durée	19h30-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 190.-
conditions	5-12 participants

PAYERNE

PAYERNE

PAYERNE

« Au secours, mes enfants m'épuisent! »

Comment reconnaître les signaux annonciateurs de l'épuisement parental et comment s'en protéger au quotidien, « malgré » ses enfants ? Formation animée par Isabelle Gattlen, consultante en parentalité, formée à la prévention, et au traitement du burnout parental, le cours se déroule en six séances, dont les thèmes seront : comprendre les mécanismes de l'épuisement et du burnout parental et faire son propre bilan ; identifier ses propres « stresseurs » et activer ses ressources ; attentes vs. réalité de la vie des parents aujourd'hui ; mieux comprendre les comportements des enfants et détecter les pratiques éducatives qui renforcent les difficultés ; réguler ses émotions pour maintenir une dynamique de vie satisfaisante ; identifier ses leviers de changement et établir son plan d'action.

remarques Pour le bon déroulement de la formation, il est demandé aux participants de venir à toutes les leçons.

par	Isabelle Gattlen
contact	078 824 38 05
cours N°	519
nb de leçons	5
dates	sa, 05.11.2022-28.01.2023
heure/durée	09h00-12h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 350.-
conditions	5-12 participants

Mon permis

La loi sur la circulation routière et mes questions

Vous avez plus de 15 ans de conduite derrière vous ? Alors ce cours est pour vous ! Peut-on dépasser un tracteur sur une ligne blanche ? Comment emprunter un giratoire à deux voies ? Venez rafraîchir vos connaissances sur les règles de la circulation routière, voir les nouvelles lois et parler des nouvelles technologies des véhicules ainsi que de la conduite écologique. Ce cours par l'intermédiaire de Serge Liniger, moniteur d'auto-école, va permettre une mise à jour de vos connaissances et répondre à vos questionnements.

par	Serge Liniger
contact	079 250 52 25
cours N°	523
nb de leçons	1
dates	me, 09.11.2022
heure/durée	19h30-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 40.-
conditions	8-12 participants

Tarot

Si vous êtes débutant-e, venez découvrir! Si vous êtes expérimenté-e, venez exercer! Si vous êtes expert-e, venez échanger! Le premier cours sera essentiellement dédié à la découverte du tarot, les dates suivantes seront l'occasion, pour les profanes d'apprendre et pour les connaisseurs d'échanger, de s'exercer, d'apprendre car on ne sait jamais tout du tarot et il n'y a qu'en s'exerçant et en échangeant qu'on apprend : comment se préparer à un tirage de cartes, se protéger et canaliser; comment la numérologie peut aider au niveau du tirage; apprendre à faire des tirages spécifiques pour chaque situation et ressentir afin d'y répondre au mieux; apprendre à ressentir, à communiquer avec son jeu de cartes. Créer une intimité avec ses propres cartes. Vous pouvez apporter votre propre jeu de tarots, d'oracle ou de cartes afin d'apprendre directement à l'utiliser. Avec un fascicule de cours complet.

par	Carmen Gilland
contact	079 102 28 04
heure/durée	08h00-12h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	4-12 participants

Initiation & atelier club novembre

cours N°	521-1
nb de leçons	1
dates	di, 06.11.2022
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club décembre

cours N°	521-2
nb de leçons	1
dates	di, 04.12.2022
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club janvier

cours N°	521-3
nb de leçons	1
dates	di, 15.01.2023
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club mars

cours N°	521-4
nb de leçons	1
dates	di, 05.03.2023
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club mai

cours N°	521-5
nb de leçons	1
dates	di, 14.05.2023
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club juin

cours N°	521-6
nb de leçons	1
dates	di, 18.06.2023
prix	CHF 100.-

L'Art du Pendule

Si vous êtes débutant-e, venez découvrir! Si vous êtes expérimenté-e, venez exercer! Si vous êtes expert-e, venez échanger! Le premier cours sera essentiellement dédié à la découverte du pendule, les suivants seront l'occasion, pour les profanes d'apprendre et pour les connaisseurs d'échanger, de s'exercer, d'apprendre car on ne sait jamais tout du pendule et il n'y a qu'en s'exerçant et en échangeant qu'on développe ses sens. Le pendule est notre extension, il nous permet de développer notre intuition et de faire grandir notre confiance: apprendre comment ne pas influencer son propre pendule, bien le protéger et le nettoyer; apprendre à questionner son pendule de la bonne façon; apprendre à mesurer son taux vibratoire, l'énergie d'un lieu, choisir une pierre, etc. Vous recevrez différentes planches pour pierres semi-précieuses, taux vibratoire, nettoyage lieu avec un fascicule de cours complet.

par	Carmen Gilland
contact	079 102 28 04
heure/durée	08h00-12h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	4-12 participants

Initiation & atelier club novembre

cours N°	526-1
nb de leçons	1
dates	di, 20.11.2022
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club décembre

cours N°	526-2
nb de leçons	1
dates	di, 11.12.2022
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club janvier

cours N°	526-3
nb de leçons	1
dates	di, 29.01.2023
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club mars

cours N°	526-4
nb de leçons	1
dates	di, 19.03.2023
prix	CHF 100.-

Initiation & atelier club mai

cours N°	526-5
nb de leçons	1
dates	di, 28.05.2023
prix	CHF 100.-

Massage cardiaque et défibrillateur

Une soirée pour revoir les gestes des premiers secours, les numéros d'urgence, le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur.

par	Yasmine Monestier Pica
contact	076 335 78 59
heure/durée	19h00-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	6-10 participants

cours N°	529-A
nb de leçons	1
dates	me, 23.11.2022
prix	CHF 50.-

cours N°	529-B
nb de leçons	1
dates	me, 25.01.2023
prix	CHF 50.-

Yoga doux

(aussi adapté pré-natal)

Les cours s'adressent à toutes et ne nécessitent pas d'avoir une pratique antérieure de yoga. Les séances de travail corporel ont pour but de mieux vivre la grossesse, de s'assouplir, de se détendre et d'apprendre à mieux respirer. À partir des questions et des « bobos » de chacune, se décline un travail corporel permettant de comprendre l'origine de ces douleurs « naturelles » et de s'approprier des solutions pratiques. Maux de dos, sciatiques, problèmes digestifs, circulatoires, troubles du sommeil... La méthode du Dr de Gasquet puise dans le yoga des réponses efficaces et sans danger pour le bien-être de la grossesse. Les cours s'articulent autour des principes essentiels : la respiration, les étirements et le travail du périnée.

par	Karine Haesslein
contact	079 717 61 65
heure/durée	16h30-17h30
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
conditions	4-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	533-1
nb de leçons	10
dates	lu, 09.01-20.03.2023
prix	CHF 200.-

2^e trimestre

cours N°	533-2
nb de leçons	10
dates	lu, 27.03-19.06.2023
prix	CHF 200.-

PAYERNE

PAYERNE

Vinyasa yoga

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique associant chaque mouvement à la respiration. Durant ce cours, nous pratiquerons des enchaînements de postures avec plusieurs variantes en fonction du niveau de chacun. Chaque session est rythmée par un thème spécifique. Nous vous proposons également une pratique très douce du Vinyasa. Nous pratiquerons des enchaînements de postures liés à la respiration en ajoutant plus d'échauffement et nous irons dans des variantes plus douces et plus simples. Nous travaillerons toujours en pleine conscience pour chaque mouvement. Après chaque pratique, une méditation guidée vous sera proposée.

remarques Ce cours est accessible à toutes et à tous.

Les bases d'un massage réussi (alternative à la St-Valentin)

Après une journée chargée, un faux mouvement, ou juste pour le plaisir, un massage du dos offre toujours une détente bienvenue à celui qui le reçoit. C'est pourquoi nous vous invitons à vous initier à l'art du massage « familial » à prodiguer à votre moitié, vos enfants ou vos proches. Apprenez l'art du massage avec Madame Banha qui vous enseignera le b.a.-ba d'un massage du dos à prodiguer directement sur votre partenaire, et inversement, afin d'en découvrir les bienfaits et de sentir ce qui est efficace sur vous, et ce qui l'est moins. Une façon originale de fêter, un peu en avance, la St-Valentin, ou de s'y préparer.

remarques Débutants bienvenus. Prendre un tapis de yoga et des vêtements souples et confortables.

par	Karine Haesslein
contact	079 717 61 65
heure/durée	17h45-18h45
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
conditions	4-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	534-1
nb de leçons	10
dates	lu, 09.01-20.03.2023
prix	CHF 200.-

2^e trimestre

cours N°	534-2
nb de leçons	10
dates	lu, 27.03-19.06.2023
prix	CHF 200.-

par	Cindy Banha
contact	078 611 86 44
cours N°	537
nb de leçons	1
dates	lu, 13.02.2023
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
prix	CHF 50.-
conditions	6-10 participants

Ateliers intuition

Des ateliers ludico-pratiques, pour écouter et développer cette « petite voix » que nous avons tous en nous et que nous faisons souvent taire. Pourtant, celle-ci est un outil formidable permettant de faire des choix éclairés dans les multiples aspects de notre vie quotidienne.

par	Véronique Spring
contact	079 258 97 21
cours N°	539
nb de leçons	4
dates	je, 09+16+23+30.03.2023
heure/durée	19h30-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
prix	CHF 190.–
conditions	5-12 participants

Anglais avancé B1 > B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont atteint un bon niveau de compréhension et d'expression. Vous êtes capables de discuter de sujets courants, de lire et d'écrire des textes simples. Si vous désirez poursuivre l'apprentissage de l'anglais en révisant des points grammaticaux et en vous focalisant sur l'expression orale, alors ce cours est fait pour vous. Ambiance « cosy » et décontractée, favorable à la discussion.

par	Anne-Marie Schaltegger
contact	nanetteschal@gmail.com 078 601 30 75
heure/durée	19h00-20h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 201
conditions	8-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	605-1
nb de leçons	8
dates	lu, 03.10-19.12.2022
prix	CHF 240.–

2^e trimestre (suite du 605-1)

cours N°	605-2
nb de leçons	9
dates	lu, 09.01-03.04.2023
prix	CHF 270.–

3^e trimestre (suite du 605-2)

cours N°	605-3
nb de leçons	7
dates	lu, 01.05-19.06.2023
prix	CHF 210.–

PAYERNE

MOUDON

Anglais débutants A1

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune connaissance ou seulement quelques notions en anglais. Vous pourrez acquérir les structures de base de la langue, apprendre du vocabulaire rapidement utilisable au quotidien, comprendre les autres et pratiquer des conversations simples. Que vous vouliez voyager, vous faire comprendre dans des situations de tous les jours, vous sentir plus à l'aise avec cette langue... Venez nous rejoindre dans une ambiance conviviale!

remarques Matériel fourni par l'enseignante.
Méthode éventuelle à acheter auprès de l'enseignante.

par **Emmanuelle Umiglia**
contact e.umiglia@upbroye.ch
021 781 19 30

heure/durée	18h30-20h00
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 202
conditions	8-12 participants

1^{er} semestre

cours N°	606-1
nb de leçons	10
dates	ma, 04.10-20.12.2022
prix	CHF 300.-

2^e semestre (suite du 606-1)

cours N°	606-2
nb de leçons	14
dates	ma, 10.01-02.05.2023
prix	CHF 420.-

par **Sabine Martin,
Emmanuelle Umiglia**
contact 079 662 88 92 (S. Martin)

cours N°	607
nb de leçons	1
dates	sa, 19.11.2022
heure/durée	10h00-16h00
lieu	Salle du Closalet Rte des Bains 2 1525 Henniez
prix	CHF 100.-
conditions	8-12 participants

Vivre l'anglais Une journée en immersion!

Se préparer à un voyage en entraînant les situations pratiques les plus fréquentes : à l'hôtel, à l'aéroport, à l'office du tourisme, ... Ce cours n'est pas axé sur la grammaire mais sur l'apprentissage de moyens de communication concrets utilisables dans des situations réelles (jeux de rôle, dialogues, activités interactives). Il s'adresse donc à des personnes qui ont envie de vivre une journée en anglais et qui ont déjà quelques connaissances de base.

Anglais moyen A2 > B1

Ce cours est destiné aux personnes ayant quelques notions d'anglais. À travers la grammaire et le vocabulaire, ce cours tentera de privilégier la communication orale grâce à différentes activités et à des supports variés (textes, chansons, recettes, jeux). Apprendre dans une bonne ambiance est garanti.

remarques + env. CHF 50.– pour la méthode fournie par l'enseignante lors du premier cours.

par **Sabine Martin**
contact 079 662 88 92
s.martin@upbroye.ch

heure/durée	19h00-20h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle 227
conditions	5-15 participants

1^{er} trimestre

cours N°	601-1
nb de leçons	10
dates	me, 28.09-14.12.2022
prix	CHF 300.–

2^e trimestre (suite du 601-1)

cours N°	601-2
nb de leçons	10
dates	me, 11.01-22.03.2023
prix	CHF 300.–

3^e trimestre (suite du 601-2)

cours N°	601-3
nb de leçons	10
dates	me, 29.03-14.06.2023
prix	CHF 300.–

ORON

Anglais moyen A2 > B1

Ce cours est destiné aux personnes ayant déjà quelques notions d'anglais et qui souhaitent approfondir et enrichir leurs connaissances. Si vous avez envie de réviser votre grammaire et pratiquer l'anglais dans des petites conversations simples, le cours est pour vous. Nous apprenons l'anglais au travers de petits textes, chansons, recettes, etc. En plus, nous apprenons en nous amusant dans un esprit de convivialité. So, come on and see us every Monday!

remarques + env. CHF 50.– pour la méthode fournie par l'enseignante lors du premier cours.

par **Sabine Martin**
 contact 079 662 88 92
 s.martin@upbroye.ch

heure/durée	18h30-20h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du châtelard 5 1530 Payerne
conditions	5-15 participants

1^{er} trimestre

cours N°	600-1
nb de leçons	10
dates	lu, 26.09-12.12.2022
prix	CHF 300.–

2^e trimestre (suite du 600-1)

cours N°	600-2
nb de leçons	10
dates	lu, 09.01-20.03.2023
prix	CHF 300.–

3^e trimestre (suite du 600-2)

cours N°	600-3
nb de leçons	10
dates	lu, 27.03-19.06.2023
prix	CHF 300.–

Italien débutant A1

Ce cours est destiné aux personnes n'ayant aucune notion (ou déjà quelques connaissances). À travers la grammaire et le vocabulaire, ce cours tentera de privilégier la communication orale grâce à différentes activités et à des supports variés (textes, chansons, recettes, jeux).

remarques Matériel fourni par l'enseignante, la méthode est à acheter lors du premier cours.

par	Lisa Mastrostefano
contact	079 336 51 97
heure/durée	18h45-19h45
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	7-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	602-1
nb de leçons	10
dates	je, 29.09-15.12.2022
prix	CHF 200.-

2^e trimestre (suite du 602-1)

cours N°	602-2
nb de leçons	10
dates	je, 12.01-23.03.2023
prix	CHF 200.-

3^e trimestre (suite du 602-2)

cours N°	602-3
nb de leçons	10
dates	je, 30.03-22.06.2023
prix	CHF 200.-

Espagnol débutant A1

¡Lengua de Cervantes, eres mía! Vous avez envie d'acquérir quelques notions en espagnol? Ce cours est fait pour vous. Vous commencerez par les bases grammaticales, vous apprendrez du vocabulaire en musique, en lisant et en communiquant avec les autres participants. Ce cours participatif saura vous motiver grâce à ses diverses activités et exercices qui auront tous pour but d'apprendre les bases de l'espagnol pour vous débrouiller en terre hispanique. Un cours sans jugement, ouvert d'esprit et à l'écoute des envies des participants. Il y aura de la théorie mais la pratique orale sera au cœur de ce cours.

par	Emma Pillonel
contact	079 572 58 36
heure/durée	18h30-19h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	4-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	603-1
nb de leçons	10
dates	lu, 03.10-19.12.2022
prix	CHF 200.-

2^e trimestre (suite du 603-1)

cours N°	603-2
nb de leçons	9
dates	lu, 09.01-13.03.2023
prix	CHF 180.-

3^e trimestre (suite du 603-2)

cours N°	603-3
nb de leçons	8
dates	lu, 20.03-22.05.2023
prix	CHF 160.-

Espagnol moyen A2 > B1

¡Lengua de Cervantes, eres mía! Vous avez déjà quelques notions d'espagnol mais souhaitez vous perfectionner? Ce cours saura répondre à vos besoins. Vous entraînerez vos compétences écrites et surtout orales. Nous verrons ensemble les temps du passé, futur et subjonctif et entrerons concrètement dans les subtilités de la langue de Cervantes. Ce cours participatif saura vous motiver grâce à ses diverses activités et exercices qui auront tous pour but d'approfondir vos connaissances et vous rendre plus à l'aise en espagnol. Prérequis : savoir se présenter, se décrire et tenir une petite conversation avec un interlocuteur, pouvoir écrire un petit texte basique de 100-150 mots. Connaître le présent des verbes réguliers et irréguliers, les verbes réfléchis et les articles définis et indéfinis.

Vous le voulez ce job ?

Toute personne souhaitant changer d'emploi a été confrontée à la question suivante : comment faire ? Par où commencer ? Techniques de rédaction et mise en forme de CV, ciblage des recherches, préparation des entretiens d'embauche, utilisation des nouveaux outils de communication pour identifier et contacter les entreprises... Notre atelier mobilise des ressources pour optimiser vos acquis, valoriser votre parcours et améliorer vos recherches d'un emploi ou d'un apprentissage. Notre intervenante, formatrice d'adultes et conseillère en insertion, mettra ses connaissances des techniques de recherche d'emploi à votre disposition pour vous aider dans la réalisation de votre dossier de candidature et vous préparer à cette étape.

par	Emma Pillonel
contact	079 572 58 36
heure/durée	19h30-20h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	4-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	604-1
nb de leçons	10
dates	lu, 03.10-19.12.2022
prix	CHF 200.-

2^e trimestre (suite du 604-1)

cours N°	604-2
nb de leçons	9
dates	lu, 09.01-13.03.2023
prix	CHF 180.-

3^e trimestre (suite du 604-2)

cours N°	604-3
nb de leçons	8
dates	lu, 20.03-22.05.2023
prix	CHF 160.-

par	Wanda Gerum
contact	079 723 05 65
heure/durée	09h00-12h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne
conditions	3-6 participants

cours N°	700
nb de leçons	2
dates	sa, 01+08.10.2022
prix	CHF 200.-

cours N°	701
nb de leçons	2
dates	sa, 25.03+01.04.2023
prix	CHF 200.-

PAYERNE

PAYERNE

Fédération des Universités Populaires du canton de Vaud

www.universitespopulairesvaud.ch

Université Populaire de Lausanne www.uplausanne.ch

PRÉSIDENTE BAUDAT Françoise
UPL, Case postale
Escaliers du Marché 2
1002 Lausanne

021 315 24 24
info@uplausanne.ch

Université Populaire de la Riviera www.up-veveymontreux.ch

PRÉSIDENTE AMINIAN Taraneh
Av. de la Paix 2D
1814 La Tour-de-Peilz
info@up-riviera.ch

SECRETARIAT GÉN. LALUC Fabrice
079 342 54 89

Université Populaire de la Côte et du Pied du Jura www.upcj.ch

PRÉSIDENT GUENOT Claude
Ch. du Cèdre 10
022 361 86 41
1260 Nyon
claudeguenot6@gmail.com

TRÉSORIÈRE STEIMER Lilly
078 640 94 98
022 369 27 59
isteimer@bluewin.ch

Université Populaire du district d'Aigle www.unipopaigle.ch

PRÉSIDENTE MAILLARD CHIAVUZZO Isabelle
Clos du Moulin 16
1844 Villeneuve

SECRETARIAT NEWSAM Françoise
UP district d'Aigle
079 109 18 94
info@unipopaigle.ch

Université Populaire de la Vallée de Joux www.upvj.ch

PRÉSIDENTE DAMIANO Aude
1345 Le Lieu
info@upvj.ch

SECRETARIAT MIKESCH Jacqueline
Grand Rue 55
1347 Le Sentier
021 845 66 29