UNIVERSITÉ POPULAIRE BROYE

Index des cours par date 3

Index des cours par région 6

Assemblée générale 9

Comité 10

L'université populaire de la broye 11

Conditions générales de participation 12

ARTS & CRÉATIVITÉ [A&C] 14

CUISINE & DÉGUSTATION [C&D] 19

CULTURE, GÉO, HISTOIRE & MUSIQUE [CGH&M] 25

DÉVELOPPEMENT DURABLE [DD] 29

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL [DP] 33

LANGUES [L] 53

Adresses des autres UP vaudoises 59

UP VHS

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 13 h 00 à 15 h 00.

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 13 h 00 à 15 h 00
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 : CH73 0900 0000 1002 0293 6
UNIVERSITE POPULAIRE DE LA BROYE
1530 Payerne

INDEX DES COURS PAR DATE

Date	Cours	Titre	Cat.	N° cours	Pg
13.09.2023	1	À toute vapeur… 147 ans de chemin de fer dans la Broye	CGH&M	2324-M-303-1	26
19.09.2023	12	Yoga Payerne – 1er trimestre (horaire 1)	DP	2324-P-528-1	47
19.09.2023	12	Yoga Payerne – 1er trimestre (horaire 2)	DP	2324-P-529-1	48
25.09.2023	11	Yoga Moudon – 1er trimestre	DP	2324-M-509-1	38
25.09.2023	8	Dentelles aux fuseaux Chrysanthe	A&C	2324-O-103	15
25.09.2023	11	Qi Gong Avenches – 1er trimestre	DP	2324-A-500-1	33
25.09.2023	10	Anglais moyen A2 > B1 – 1er trimestre	L	2324-P-603-1	55
28.09.2023	11	Pilates Oron – 1er trimestre	DP	2324-O-514-1	41
28.09.2023	10	Italien notions A1 > A2 – 1er trimestre	L	2324-P-604-1	56
28.09.2023	11	Pilates Oron – 1er trimestre (horaire 2)	DP	2324-O-515-1	42
28.09.2023	1	Cosmétologie : composer naturellement ses cosmétiques	DP	2324-O-516	42
30.09.2023	1	Vivre l'anglais : une journée en immersion !	L	2324-M-600	53
30.09.2023	1	Formation de permaculture au cours des saisons – Automne	DD	2324-A-400-1	29
02.10.2023	10	Espagnol débutant A1 – 1er trimestre	L	2324-P-605-1	57
02.10.2023	8	Anglais avancé B1 > B2 – 1er trimestre	L	2324-M-601-1	53
02.10.2023	10	Espagnol moyen A2 > B1 – 1er trimestre	L	2324-P-606-1	58
03.10.2023	9	Anglais débutants A1 – 1er semestre	L	2324-M-602-1	54
05.10.2023	7	Parcours d'écoute centré sur la personne et ses états du MOI	DP	2324-A-501	33
05.10.2023	1	Résilience urbaine, ou comment préparer son foyer face à des situations d'urgence	DD	2324-M-403	31
07.10.2023	12	Développer son pouvoir d'achat	DP	2324-P-530	49
07.10.2023	1	Une ferme biodynamique avec des épices (le safran, le poivre de Sichuan etc.)	DD	2324-M-402	30
07.10.2023	3	Dentelles aux fuseaux Chrysanthe	A&C	2324-O-104	15
07.10.2023	12	Stop à la cigarette	DP	2324-P-531	49
07.10.2023	12	Développement personnel : organisation/perfectionnement/contrôle	DP	2324-P-532	50
09.10.2023	1	Homestyling – Le Bonheur vient de l'intérieur & Indice de Bonheur Intérieur	DP	2324-A-502	34
10.10.2023	1	À toute vapeur… 147 ans de chemin de fer dans la Broye	CGH&M	2324-M-303-2	26
10.10.2023	3	Cuisine pour messieurs	C&D	2324-A-200	19
11.10.2023	1	Comment réaliser mon projet professionnel ?	DP	2324-M-510	38
11.10.2023	1	Hand Lettering – cours de base	A&C	2324-O-105	15
11.10.2023	1	Saponification : Confectionner ses propres savons SAF	DP	2324-O-517	43
12.10.2023	1	Cuisine indienne	C&D	2324-O-208-1	22
12.10.2023	1	Soirée jeux de société	DP	2324-O-518	43
29.10.2023	1	Batch cookons ensemble – automne	C&D	2324-P-210-1	23
02.11.2023	1	Cercle de femmes	DP	2324-A-503	35
07.11.2023	4	Dessin d'observation, technique de base	A&C	2324-P-110	17
07.11.2023	3	L'art de conter ou comment faire s'émerveiller les oreilles qui écoutent ?	A&C	2324-A-100	14
07.11.2023	1	Apiculture : connaissances de base	DD	2324-M-404	31
07.11.2023	1	Aromathérapie : la magie des plantes	DP	2324-O-519	43
08.11.2023	1	Les desserts individuels avec Roland Morel de l'Atelier Pâtisserie	C&D	2324-A-201	19
08.11.2023	2	Initiation aux fleurs de Bach	DP	2324-A-504	35
08.11.2023	1	Le monde de Gustave Roud	CGH&M	2324-M-304	26

Date	Cours	Titre	Cat.	N° cours	Pg
08.11.2023	1	Comment aider les enfants à avoir une saine confiance en eux ?	DP	2324-P-533	50
09.11.2023	4	Aquarelle, technique de base	A&C	2324-P-111	18
09.11.2023	1	Café-philo 1 Platon	DP	2324-M-511-1	39
09.11.2023	1	Découverte de l'hypnose en groupe	DP	2324-O-520	44
10.11.2023	1	Conserver ses fruits et légumes toute l'année	C&D	2324-M-203	20
11.11.2023	1	Découvrir et comprendre mes forces et points faibles	DP	2324-A-505-1	35
11.11.2023	1	Réalise un Saint-Honoré	C&D	2324-P-211	23
14.11.2023	1	Comprendre la base des assurances sociales en lien avec la gestion de son budget	CGH&M	2324-A-300	25
14.11.2023	1	Apithérapie : préparations cosmétiques	DD	2324-M-405	32
16.11.2023	1	Café-philo 2 Descartes	DP	2324-M-511-2	39
18.11.2023	1	Dentelles de Noël aux fuseaux	A&C	2324-O-106	16
20.11.2023	1	Comment se présenter et faire bonne impression en 30 secondes ?	DP	2324-A-505-2	36
21.11.2023	1	Apithérapie : préparations thérapeuthiques	DD	2324-M-406	32
23.11.2023	1	Café-philo 3 Rousseau	DP	2324-M-511-3	39
24.11.2023	1	AG – « Quels sont les freins et les facteurs favorisant le développement durable ? »	DD	2324-A-401	30
28.11.2023	1	Le bien-être dans les pièces à vivre	DP	2324-M-512	40
30.11.2023	1	Café-philo 4 Smith	DP	2324-M-511-4	39
01.12.2023	1	La cire d'abeille au quotidien	A&C	2324-M-102	14
03.12.2023	1	Batch cookons ensemble – hiver	C&D	2324-P-210-2	23
06.12.2023	1	Window'graf de Noël	A&C	2324-O-107	16
08.01.2024	10	Yoga Moudon – 2e trimestre	DP	2324-M-509-2	38
08.01.2024	10	Qi Gong Avenches – 2e trimestre	DP	2324-A-500-2	33
08.01.2024	9	Espagnol débutant A1 – 2e trimestre	L	2324-P-605-2	57
08.01.2024	8	Anglais avancé B1 > B2 – 2e trimestre	L	2324-M-601-2	53
08.01.2024	9	Espagnol moyen A2 > B1 – 2e trimestre	L	2324-P-606-2	58
09.01.2024	11	Yoga Payerne – 2e trimestre (horaire 1)	DP	2324-P-528-2	47
09.01.2024	14	Anglais débutants A1 – 2e semestre	L	2324-M-602-2	54
09.01.2024	11	Yoga Payerne – 2e trimestre (horaire 2)	DP	2324-P-529-2	48
11.01.2024	10	Pilates Oron – 2e trimestre	DP	2324-O-514-2	41
11.01.2024	10	Italien notions A1 > A2 – 2e trimestre	L	2324-P-604-2	56
11.01.2024	10	Pilates Oron – 2e trimestre (horaire 2)	DP	2324-O-515-2	42
15.01.2024	10	Anglais moyen A2 > B1 – 2e trimestre	L	2324-P-603-2	55
19.01.2024	1	Boissons fermentées naturelles	C&D	2324-M-204	20
20.01.2024	1	Réalise une tarte à la mangue digne d'un.e chef.fe !	C&D	2324-P-212	24
23.01.2024	1	Homestyling – Adaptez vos espaces à l'environnement et aux saisons de la vie	DP	2324-A-502-2	34
23.01.2024	1	Aménagement et décoration, le bien-être par les couleurs	DP	2324-M-513	41
25.01.2024	1	Un voyage culinaire en Afrique du Sud	C&D	2324-M-205	20
27.01.2024	1	Atelier encre de Chine	A&C	2324-P-112	18
27.01.2024	2	Pratiquer l'alchimie intérieure taoïste	DP	2324-P-534	51
27.01.2024	1	Formation de permaculture au cours des saisons – Hiver	DD	2324-A-400-2	29
03.02.2024	1	Bien réussir ma tresse artisanale	C&D	2324-A-202	19
07.02.2024	1	Lithothérapie : la magie des pierres	DP	2324-O-521	44

Date	Cours	Titre	Cat.	N° cours	Pg
20.02.2024	5	Aquarelle au printemps	A&C	2324-M-101	14
22.02.2024	1	Café-philo 5 Schopenhauer	DP	2324-M-511-5	39
29.02.2024	1	Café-philo 6 Freud	DP	2324-M-511-6	40
01.03.2024	1	Fabriquer son pain au levain	C&D	2324-M-206	21
03.03.2024	1	Batch cookons ensemble – printemps	C&D	2324-P-210-3	23
06.03.2024	2	Quand la Terre tremble… en Suisse également	CGH&M	2324-M-305	27
07.03.2024	1	Café-philo 7 Arendt	DP	2324-M-511-7	40
08.03.2024	1	Fumer du poisson, de la viande et beaucoup d'autres produits	C&D	2324-M-207	21
09.03.2024	2	Initiation à l'ennéagramme : Mieux se connaître et comprendre les autres	DP	2324-A-506	36
09.03.2024	2	Journées d'initiation au Tao de la femme	DP	2324-P-535	51
12.03.2024	1	Homestyling – Les couleurs, leurs vibrations et bienfaits	DP	2324-A-507	37
13.03.2024	1	Hand Lettering PLUS – Nouvelles écritures	A&C	2324-O-108	16
13.03.2024	1	Lyon, la Rome des Gaules	CGH&M	2324-A-301	25
14.03.2024	2	Cuisine thaïlandaise	C&D	2324-O-209	22
14.03.2024	1	Café-philo 8 Foucault	DP	2324-M-511-8	40
14.03.2024	1	Découverte de l'hypnose en groupe	DP	2324-O-522	44
18.03.2024	7	Espagnol débutant A1 – 3e trimestre	L	2324-P-605-3	57
18.03.2024	7	Espagnol moyen A2 > B1 – 3e trimestre	L	2324-P-606-3	58
20.03.2024	1	Massage cardiaque et défibrillateur	DP	2324-P-536	52
23.03.2024	1	Découverte de la colombophilie par la pratique	CGH&M	2324-A-302	25
25.03.2024	1	Initiation au bain froid en nature	DP	2324-O-523	45
15.04.2024	10	Yoga Moudon – 3e trimestre	DP	2324-M-509-3	38
15.04.2024	10	Qi Gong Avenches – 3e trimestre	DP	2324-A-500-3	33
15.04.2024	10	Anglais moyen A2 > B1 – 3e trimestre	L	2324-P-603-3	55
15.04.2024	7	Anglais avancé B1 > B2 – 3e trimestre	L	2324-M-601-3	53
16.04.2024	9	Yoga Payerne – 3e trimestre (horaire 1)	DP	2324-P-528-3	47
16.04.2024	9	Yoga Payerne – 3e trimestre (horaire 2)	DP	2324-P-529-3	48
18.04.2024	1	Cuisine indienne	C&D	2324-O-208-2	22
18.04.2024	10	Pilates Oron – 3e trimestre	DP	2324-O-514-3	41
18.04.2024	9	Italien notions A1 > A2 – 3e trimestre	L	2324-P-604-3	56
18.04.2024	10	Pilates Oron – 3e trimestre (horaire 2)	DP	2324-O-515-3	42
20.04.2024	1	Formation de permaculture au cours des saisons – Printemps	DD	2324-A-400-3	29
24.04.2024	1	Initiation au fly yoga	DP	2324-O-524	45
29.04.2024	1	Gemmothérapie : se soigner avec les bourgeons de plantes	DP	2324-O-525	46
04.05.2024	1	Initiation complète au Homestyling	DP	2324-A-508	37
18.05.2024	3	Dessin de croquis en extérieur	A&C	2324-O-109	17
23.05.2024	1	Grossesse et jeune maman : astuces au naturel pour prendre soin de sa santé	DP	2324-O-526	46
23.05.2024	1	Initiation à l'auto-hypnose en groupe	DP	2324-O-527	46
25.05.2024	1	Le monde des chemins historiques – Autour de l'enclave fribourgeoise de Surpierre	CGH&M	2324-M-306	27
26.05.2024	1	Batch cookons ensemble – Été	C&D	2324-P-210-4	23
08.06.2024	1	Le Monde des chemins historiques – Voyage sur l'ancien « Chemin des Paysans »	CGH&M	2324-M-307	28
22.06.2024	1	Visite des serres de spiruline «MaSpiruline»	DD	2324-P-407	32
22.06.2024	1	Formation de permaculture au cours des saisons – Été	DD	2324-A-400-4	29

INDEX DES COURS PAR RÉGION ET CATÉGORIE

	N° cours	Cat.	Titre	Date	Pg
AVENCHES	2324-A-100	A&C	L'art de conter ou comment faire s'émerveiller les oreilles qui écoutent ?	07.11.2023	14
	2324-A-200	C&D	Cuisine pour messieurs	10.10.2023	19
	2324-A-201	C&D	Les desserts individuels avec Roland Morel de l'Atelier Pâtisserie	08.11.2023	19
	2324-A-202	C&D	Bien réussir ma tresse artisanale	03.02.2024	19
	2324-A-300	CGH&M	Comprendre la base des assurances sociales en lien avec la gestion de son budget	14.11.2023	25
	2324-A-301	CGH&M	Lyon, la Rome des Gaules	13.03.2024	25
	2324-A-302	CGH&M	Découverte de la colombophilie par la pratique	23.03.2024	25
	2324-A-400-1	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – Automne	30.09.2023	29
	2324-A-400-2	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – Hiver	27.01.2024	29
	2324-A-400-3	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – Printemps	20.04.2024	29
	2324-A-400-4	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – Ete	22.06.2024	29
	2324-A-401	DD	AG – « Quels sont les freins et les facteurs favorisant le développement durable ? »	24.11.2023	30
	2324-A-500-1	DP	Qi Gong Avenches – 1er trimestre	25.09.2023	33
	2324-A-500-2	DP	Qi Gong Avenches – 2e trimestre	08.01.2024	33
	2324-A-500-3	DP	Qi Gong Avenches – 3e trimestre	15.04.2024	33
	2324-A-501	DP	Parcours d'écoute centré sur la personne et ses états du MOI	05.10.2023	33
	2324-A-502	DP	Homestyling – Le Bonheur vient de l'intérieur & Indice de Bonheur Intérieur	09.10.2023	34
	2324-A-502-2	DP	Homestyling – Adaptez vos espaces à l'environnement et aux saisons de la vie	23.01.2024	34
	2324-A-503	DP	Cercle de femmes	02.11.2023	35
	2324-A-504	DP	Initiation aux fleurs de Bach	08.11.2023	35
	2324-A-505-1	DP	Découvrir et comprendre mes forces et points faibles	11.11.2023	35
	2324-A-505-2	DP	Comment se présenter et faire bonne impression en 30 secondes ?	20.11.2023	36
	2324-A-506	DP	Initiation à l'ennéagramme : Mieux se connaître et comprendre les autres	09.03.2024	36
	2324-A-507	DP	Homestyling – Les couleurs, leurs vibrations et bienfaits	12.03.2024	37
	2324-A-508	DP	Initiation complète au Homestyling	04.05.2024	37
MOUDON	2324-M-101	A&C	Aquarelle au printemps	20.02.2024	14
	2324-M-102	A&C	La cire d'abeille au quotidien	01.12.2023	14
	2324-M-203	C&D	Conserver ses fruits et légumes toute l'année	10.11.2023	20
	2324-M-204	C&D	Boissons fermentées naturelles	19.01.2024	20
	2324-M-205	C&D	Un voyage culinaire en Afrique du Sud	25.01.2024	20
	2324-M-206	C&D	Fabriquer son pain au levain	01.03.2024	21
	2324-M-207	C&D	Fumer du poisson, de la viande et beaucoup d'autres produits	08.03.2024	21
	2324-M-303-1	CGH&M	À toute vapeur… 147 ans de chemin de fer dans la Broye	13.09.2023	26
	2324-M-303-2	CGH&M	À toute vapeur… 147 ans de chemin de fer dans la Broye	10.10.2023	26
	2324-M-304	CGH&M	Le monde de Gustave Roud	08.11.2023	26
	2324-M-305	CGH&M	Quand la Terre tremble… en Suisse également	06.03.2024	27
	2324-M-306	CGH&M	Le monde des chemins historiques – Autour de l'enclave fribourgeoise de Surpierre	25.05.2024	27
	2324-M-307	CGH&M	Le Monde des chemins historiques – Voyage sur l'ancien « Chemin des Paysans »	08.06.2024	28
	2324-M-402	DD	Une ferme biodynamique avec des épices (le safran, le poivre de Sichuan etc.)	07.10.2023	30
	2324-M-403	DD	Résilience urbaine, ou comment préparer son foyer face à des situations d'urgence	05.10.2023	31
	2324-M-404	DD	Apiculture : connaissances de base	07.11.2023	31

N° cours	Cat.	Titre	Date	Pg
2324-M-405	DD	Apithérapie : préparations cosmétiques	14.11.2023	32
2324-M-406	DD	Apithérapie : préparations thérapeuthiques	21.11.2023	32
2324-M-509-1	DP	Yoga Moudon – 1er trimestre	25.09.2023	38
2324-M-509-2	DP	Yoga Moudon – 2e trimestre	08.01.2024	38
2324-M-509-3	DP	Yoga Moudon – 3e trimestre	15.04.2024	38
2324-M-510	DP	Comment réaliser mon projet professionnel ?	11.10.2023	38
2324-M-511-1	DP	Café-philo 1 Platon	09.11.2023	39
2324-M-511-2	DP	Café-philo 2 Descartes	16.11.2023	39
2324-M-511-3	DP	Café-philo 3 Rousseau	23.11.2023	39
2324-M-511-4	DP	Café-philo 4 Smith	30.11.2023	39
2324-M-511-5	DP	Café-philo 5 Schopenhauer	22.02.2024	39
2324-M-511-6	DP	Café-philo 6 Freud	29.02.2024	40
2324-M-511-7	DP	Café-philo 7 Arendt	07.03.2024	40
2324-M-511-8	DP	Café-philo 8 Foucault	14.03.2024	40
2324-M-512	DP	Le bien-être dans les pièces à vivre	28.11.2023	40
2324-M-513	DP	Aménagement et décoration, le bien-être par les couleurs	23.01.2024	41
2324-M-600	L	Vivre l'anglais : une journée en immersion !	30.09.2023	53
2324-M-601-1	L	Anglais avancé B1 > B2 – 1er trimestre	02.10.2023	53
2324-M-601-2	L	Anglais avancé B1 > B2 – 2e trimestre	08.01.2024	53
2324-M-601-3	L	Anglais avancé B1 > B2 – 3e trimestre	15.04.2024	53
2324-M-602-1	L	Anglais débutants A1 – 1er semestre	03.10.2023	54
2324-M-602-2	L	Anglais débutants A1 – 2e semestre	09.01.2024	54
2324-O-103	A&C	Dentelles aux fuseaux Chrysanthe	25.09.2023	15
2324-O-104	A&C	Dentelles aux fuseaux Chrysanthe	07.10.2023	15
2324-O-105	A&C	Hand Lettering – cours de base	11.10.2023	15
2324-O-106	A&C	Dentelles de Noël aux fuseaux	18.11.2023	16
2324-O-107	A&C	Window'graf de Noël	06.12.2023	16
2324-O-108	A&C	Hand Lettering PLUS – Nouvelles écritures	13.03.2024	16
2324-O-109	A&C	Dessin de croquis en extérieur	18.05.2024	17
2324-O-208-1	C&D	Cuisine indienne	12.10.2023	22
2324-O-209	C&D	Cuisine thaïlandaise	14.03.2024	22
2324-O-208-2	C&D	Cuisine indienne	18.04.2024	22
2324-O-514-1	DP	Pilates Oron – 1er trimestre	28.09.2023	41
2324-O-514-2	DP	Pilates Oron – 2e trimestre	11.01.2024	41
2324-O-514-3	DP	Pilates Oron – 3e trimestre	18.04.2024	41
2324-O-515-1	DP	Pilates Oron – 1er trimestre (horaire 2)	28.09.2023	42
2324-O-515-2	DP	Pilates Oron – 2e trimestre (horaire 2)	11.01.2024	42
2324-O-515-3	DP	Pilates Oron – 3e trimestre (horaire 2)	18.04.2024	42
2324-O-516	DP	Cosmétologie : composer naturellement ses cosmétiques	28.09.2023	42
2324-O-517	DP	Saponification : Confectionner ses propres savons SAF	11.10.2023	43
2324-O-518	DP	Soirée jeux de société	12.10.2023	43
2324-O-519	DP	Aromathérapie : la magie des plantes	07.11.2023	43

PAYERNE

N° cours	Cat.	Titre	Date	Pg
2324-O-520	DP	Découverte de l'hypnose en groupe	09.11.2023	44
2324-O-521	DP	Lithothérapie : la magie des pierres	07.02.2024	44
2324-O-522	DP	Découverte de l'hypnose en groupe	14.03.2024	44
2324-O-523	DP	Initiation au bain froid en nature	25.03.2024	45
2324-O-524	DP	Initiation au fly yoga	24.04.2024	45
2324-O-525	DP	Gemmothérapie : se soigner avec les bourgeons de plantes	29.04.2024	46
2324-O-526	DP	Grossesse et jeune maman : astuces au naturel pour prendre soin de sa santé	23.05.2024	46
2324-O-527	DP	Initiation à l'auto-hypnose en groupe	23.05.2024	46
2324-P-110	A&C	Dessin d'observation, technique de base	07.11.2023	17
2324-P-111	A&C	Aquarelle, technique de base	09.11.2023	18
2324-P-112	A&C	Atelier encre de Chine	27.01.2024	18
2324-P-210-1	C&D	Batch cookons ensemble – automne	29.10.2023	23
2324-P-210-2	C&D	Batch cookons ensemble – hiver	03.12.2023	23
2324-P-210-3	C&D	Batch cookons ensemble – printemps	03.03.2024	23
2324-P-210-4	C&D	Batch cookons ensemble – été	26.05.2024	23
2324-P-211	C&D	Réalise un Saint-Honoré	11.11.2023	23
2324-P-212	C&D	Réalise une tarte à la mangue digne d'un.e chef.fe !	20.01.2024	24
2324-P-407	DD	Visite des serres de spiruline « MaSpiruline »	22.06.2024	32
2324-P-528-1	DP	Yoga Payerne – 1er trimestre (horaire 1)	19.09.2023	47
2324-P-528-2	DP	Yoga Payerne – 2e trimestre (horaire 1)	09.01.2024	47
2324-P-528-3	DP	Yoga Payerne – 3e trimestre (horaire 1)	16.04.2024	47
2324-P-529-1	DP	Yoga Payerne – 1er trimestre (horaire 2)	19.09.2023	48
2324-P-529-2	DP	Yoga Payerne – 2e trimestre (horaire 2)	09.01.2024	48
2324-P-529-3	DP	Yoga Payerne – 3e trimestre (horaire 2)	16.04.2024	48
2324-P-530	DP	Développer son pouvoir d'achat	07.10.2023	49
2324-P-531	DP	Stop à la cigarette	07.10.2023	49
2324-P-532	DP	Développement personnel : organisation/perfectionnement/contrôle	07.10.2023	50
2324-P-533	DP	Comment aider les enfants à avoir une saine confiance en eux ?	08.11.2023	50
2324-P-534	DP	Pratiquer l'alchimie intérieure taoïste	27.01.2024	51
2324-P-535	DP	Journées d'initiation au Tao de la femme	09.03.2024	51
2324-P-536	DP	Massage cardiaque et défibrillateur	20.03.2024	52
2324-P-603-1	L	Anglais moyen A2 > B1 – 1er trimestre	25.09.2023	55
2324-P-603-2	L	Anglais moyen A2 > B1 – 2e trimestre	15.01.2024	55
2324-P-603-3	L	Anglais moyen A2 > B1 – 3e trimestre	15.04.2024	55
2324-P-604-1	L	Italien notions A1 > A2 – 1er trimestre	28.09.2023	56
2324-P-604-2	L	Italien notions A1 > A2 – 2e trimestre	11.01.2024	56
2324-P-604-3	L	Italien notions A1 > A2 – 3e trimestre	18.04.2024	56
2324-P-605-1	L	Espagnol débutant A1 – 1er trimestre	02.10.2023	57
2324-P-605-2	L	Espagnol débutant A1 – 2e trimestre	08.01.2024	57
2324-P-605-3	L	Espagnol débutant A1 – 3e trimestre	18.03.2024	57
2324-P-606-1	L	Espagnol moyen A2 > B1 – 1er trimestre	02.10.2023	58
2324-P-606-2	L	Espagnol moyen A2 > B1 – 2e trimestre	08.01.2024	58
2324-P-606-3	L	Espagnol moyen A2 > B1 – 3e trimestre	18.03.2024	58

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 24 novembre 2023
De 19 h 00 à 19 h 45
Bibliothèque du collège Sous-Ville à Avenches
Route de Sous-Ville 6A – 1580 Avenches

Notre assemblée générale est ouverte à tous
et sera suivie dès 20 h 00 d'une conférence :

Quels sont les freins et les facteurs favorisant le développement durable ?
Conférenciers : Pauline et Théo Lavanchy
(voir page 30)

Chapeau à la sortie.
Une verrée clôturera cette soirée.

ORDRE DU JOUR

1. Salutations
2. Approbation du PV de l'assemblée générale 2022
3. Rapport du président et des responsables de cours
4. Rapport de la caissière et approbation des comptes 2022-2023
5. Révision des statuts
6. Élections au comité
7. Divers

Le procès-verbal de notre AG 2022 ainsi que le projet de révision des statuts seront disponibles pour lecture sur notre site internet www.upbroye.ch dès le 1er novembre 2023. Il ne sera pas lu le soir de l'assemblée.

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

Comité UPB 2022-2023

PRÉSIDENT	DUBOUX Philippe	p.duboux@upbroye.ch
VICE-PRÉSIDENTE	GERUM Wanda	w.gerum@upbroye.ch
ADMINISTRATRICE	SANTOS Annelore	info@upbroye.ch

MEMBRES ET RESPONSABLES DE L'ORGANISATION DES COURS PAR RÉGION

Avenches	GISLER Françoise	f.gisler@upbroye.ch
	SANSONNENS-POUGET Liliane	l.sansonnens-pouget@upbroye.ch
	SORIA Giuliano	g.soria@upbroye.ch
Payerne	GERUM Wanda	w.gerum@upbroye.ch
	MONESTIER LINIGER Linda	l.monestier-liniger@upbroye.ch
	NICOD Xavier	x.nicod@upbroye.ch
Moudon	UMIGLIA Emmanuelle	e.umiglia@upbroye.ch
	MARTIN Sabine	s.martin@upbroye.ch
	STANESCU Madeleine	m.stanescu@upbroye.ch
Oron-la-Ville	GALASSO Daniel	d.galasso@upbroye.ch
	SURCHAT Aurélie	a.surchat@upbroye.ch

REMERCIEMENTS

Le comité de l'UPB remercie tous les donateurs pour leur soutien, particulièrement :
Le Service des affaires culturelles de l'Etat de Vaud
La banque Cantonale Vaudoise
L'office du tourisme d'Avenches
Le cochon d'Or
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
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.

INSCRIPTION 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.

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. A 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/

Prière de vous excuser directement auprès de l'enseignant(e) lorsque vous ne pouvez pas vous rendre à une leçon.

AVENCHES

L'art de conter ou comment faire s'émerveiller les oreilles qui écoutent ?

«Or donc en ces temps-là, …» et aussitôt, le corps se détend, le cœur se réjouit et l'âme savoure !
Raconter avec pour seule ambition, le plaisir de partager un cadeau qui va de bouche à oreilles pour transmettre l'histoire de l'humanité.
Venez découvrir la puissance de cet art en vous essayant à cette posture du conteur, de la conteuse et remplir votre sac à histoires avec l'intention de les faire vivre à travers votre propre émerveillement.

remarques Attention, 1 cours chaque 2 semaine.

par	**Laurence Berger**
contact	079 699 78 51
cours N°	**100**
nb de leçons	3
dates	ma, **07+21.11+05.12.2023**
heure	**19h00-21h00**
lieu	Bibliothèque de Vully-les-Lacs Rte du Gros Buisson 7 1585 Salavaux
prix	**CHF 140.–**
conditions	5-10 participants

MOUDON

Aquarelle au printemps

Quoi de plus plaisant et vivifiant que les ARBRES pour s'inspirer au printemps ? Quelques techniques et astuces à l'aquarelle pour mieux les voir et les représenter.

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°	**101**
nb de leçons	5
dates	ma, **20.02-19.03.2024**
heure	**18h30-20h00**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle de dessin
prix	**CHF 150.–**
conditions	6-10 participants

MOUDON

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°	**102**
nb de leçons	1
dates	ve, **01.12.2023**
heure	**19h30-22h00**
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4e étage)
prix	**CHF 40.–**
conditions	8-10 participants

Dentelles aux fuseaux Chrysanthe

Avec ce cours, vous mettez en pratique vos connaissances de base, pour de jolis modèles de dentelle tout en arabesques. Suivant les modèles, fils de lin ou de coton 60/2 ou 80/2. Prenez votre coussin et toutes vos fournitures pour le premier soir du cours et vous aurez beaucoup de plaisir.

remarques Connaissances dentelle Torchon et dessin technique obligatoire.

par	**Patricia Branciard-Houriet**
contact	079 365 45 40 021 909 04 02
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture
conditions	4-7 participants

cours N°	**103**
nb de leçons	8
dates	lu, **25.09.2023-27.05.2024**
heure	**18h00-20h30**
prix	**CHF 360.–**

cours N°	**104**
nb de leçons	3
dates	sa, **07.10.2023** +**24.02**+**04.05.2024**
heure	**09h00-16h00**
prix	**CHF 360.–**

ORON

Hand Lettering

Cours de base

Le Hand Lettering ou l'art de dessiner de jolies lettres. Après ce cours, tu seras capable de créer de jolies cartes personnalisées. Cet art a également l'avantage de vider la tête et de se recentrer sur soi, dans le ici et maintenant. Le cours sera donné par CHEZELLE http://chezelle.ch/

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

par	**Anne Gurtner**
contact	079 345 32 57 Aurélie Surchat 079 518 06 07
cours N°	**105**
nb de leçons	1
dates	me, **11.10.2023**
heure	**19h00-22h00**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle 225, bât. n° 2
prix	**CHF 60.–**
conditions	6-12 participants

ORON

ORON

Dentelles de Noël aux fuseaux

Anges, boules, étoiles et cristaux de neige… Venez préparer vos dentelles de Noël ! Un samedi tout en dentelle, avec tous vos fils et votre pique-nique… Prenez votre coussin et toutes vos fournitures et vous aurez beaucoup de plaisir.

remarques Tout niveau, aussi pour les débutantes, mais prévenir votre enseignante pour le matériel à prévoir.

par	**Patricia Branciard-Houriet**
contact	079 365 45 40 021 909 04 02
cours N°	**106**
nb de leçons	1
dates	sa, **18.11.2023**
heure	**09h00-16h00**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture
prix	**CHF 120.–**
conditions	4-7 participants

ORON

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.ch/

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

par	**Anne Gurtner**
contact	079 345 32 57 Aurélie Surchat 079 518 06 07
cours N°	**107**
nb de leçons	1
dates	me, **06.12.2023**
heure	**19h00-21h30**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Cafétéria, bât. n° 2
prix	**CHF 50.–**
conditions	6-8 participants

ORON

Hand Lettering PLUS

Nouvelles écritures

Vous avez déjà participé au cours de base et vous souhaitez perfectionner votre technique en hand lettering ? Vous désirez profiter de tout le savoir de Anne, créatrice de CHEZELLE ? Vous voulez apprendre de nouvelles écritures ? Alors, venez, ce cours est fait pour vous ! Cours donné par CHEZELLE http://chezelle.ch/

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

par	**Anne Gurtner**
contact	079 345 32 57 Aurélie Surchat 079 518 06 07
cours N°	**108**
nb de leçons	1
dates	me, **13.03.2024**
heure	**19h00-22h00**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle 225, bât. n° 2
prix	**CHF 60.–**
conditions	6-8 participants

Dessin de croquis en extérieur

Apprendre à regarder ce que nous ne savons plus voir. Le croquis est une discipline d'observation qui permet une compréhension rapide et globale d'une situation choisie. Le croquis est une façon d'aborder librement le dessin, il est une expérience, un instant de vie, un langage « sur le vif ». Je vous propose de profiter d'une balade dans la nature oronaise pour s'émerveiller de nos paysages et ainsi de prendre le temps de fixer nos observations sur le papier par la discipline du dessin de croquis.

remarques Personnes sans expérience bienvenues.
À prendre avec soi : feuilles ou bloc de papier à dessin au format A4, crayon HB à 4B (ou feutre noir). Porter des vêtements confortables et non dommageables permettant de s'asseoir sur le sol ou prévoir un siège pliant pour plus de confort.

par	**Daniel Galasso**
contact	079 293 29 84
cours N°	**109**
nb de leçons	3
dates	sa, **18+25.05+01.06.2024**
heure	**09h30-12h00**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville RDV devant le collège
prix	**CHF 180.–**
conditions	5-8 participants

ORON

Dessin d'observation

Technique de base

Si vous souhaitez apprendre à dessiner ou améliorer votre technique de dessin à vue, ce cours est fait pour vous. Il vise à vous donner les bases nécessaires à votre progression personnelle. De l'observation à la perspective en passant par les valeurs, les textures et les proportions. Nous aborderons ainsi différentes facettes utiles du dessin et du croquis d'observation.

remarques À prendre avec soi : matériel de dessin si vous le possédez déjà, sinon proposition d'achat à la 1re leçon. (env. CHF 15.–).

par	**Bastian Keckeis**
contact	l.monestier-liniger@upbroye.ch
cours N°	**110**
nb de leçons	4
dates	ma, **07+21.11+05+19.12.2023**
heure	**18h30-21h00**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 200.–**
conditions	6-12 participants

PAYERNE

PAYERNE

Aquarelle

Technique de base

Ce cours vise à vous donner les outils et connaissances nécessaires pour pratiquer l'aquarelle avec plaisir quand et où vous voudrez. Nous commencerons par la prise en main du matériel, puis l'apprentissage des gestes de base, enfin nous toucherons aux couleurs, aux nuances, aux différentes techniques sèches et humides et à quelques autres subtilités. Finalement, nous peindrons ensemble un paysage complet de A à Z.

remarques À prendre avec soi : matériel d'aquarelle complet si vous le possédez, sinon proposition d'achat à la 1re leçon (mais pas de vente !). Support de cours : photocopies sur demande (env. CHF 8.–).

par	**Bastian Keckeis**
contact	l.monestier-liniger@upbroye.ch
cours N°	**111**
nb de leçons	4
dates	je, **09+23.11 +07+21.12.2023**
heure	**18h30-21h00**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 200.–**
conditions	6-12 participants

PAYERNE

Atelier encre de Chine

L'encre de Chine est une technique de dessin et de peinture très ancienne et très polyvalente. On peut l'utiliser pour du dessin de précision et aussi pour des rendus très artistiques à la manière de peintres chinois. Durant cet atelier, nous explorerons différents usages de l'encre de Chine, d'abord à la plume à bec, puis au pinceau. Nous aborderons dessin précis, peinture au pinceau et lavis. Enfin, nous verrons les alternatives existantes telles que stylos, pinceaux ou plumes à réservoir.

remarques À prendre avec soi : matériel pour dessiner et peindre à l'encre de Chine : papier à dessin assez lisse, éventuellement papier pour aquarelle, encre de Chine, plume à bec, pinceaux type chinois, chiffon, godet, éventuellement stylo ou plume à encre à réservoir. Prévoir un pique-nique pour la pause de midi.

par	**Bastian Keckeis**
contact	l.monestier-liniger@upbroye.ch
cours N°	**112**
nb de leçons	1
dates	sa, **27.01.2024**
heure	**09h00-16h00**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 95.–**
conditions	6-10 participants

Cuisine pour messieurs

Approche axée sur la créativité, alliant le plaisir du palais et de la découverte, tout en privilégiant les produits régionaux et de saison. Explorer de nouvelles tendances culinaires, élargir son champ gustatif, sortir de sa zone de confort alimentaire !

remarques Prendre un tablier.
Participation marchandise à payer sur place.

par	**Olivia Bessaud**
contact	079 685 32 29
cours N°	**200**
nb de leçons	3
dates	ma, **10.10+07+14.11.2023**
heure/durée	**19h00-22h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches Cuisine
prix	**CHF 180.–**
conditions	6-10 participants

AVENCHES

Les desserts individuels

Avec Roland Morel de l'Atelier Pâtisserie

Durant cet atelier, nous effectuerons 2 desserts individuels.
Le Paris-Brest : comment réussir une belle pâte à choux ; travail et techniques pour le dressage et la cuisson ; réalisation de la crème légère au praliné.
La tartelette kiwi-passion gratinée à la noix de coco : travail et technique pour la pâte sucrée ; réalisation de l'appareil mise en cuisson.
La formation comprend un dossier de recettes.

remarques Prendre avec soi un tablier.
+ CHF 8.– pour la marchandise à payer sur place.

par	**Roland Morel**
contact	076 438 41 40
cours N°	**201**
nb de leçons	1
dates	me, **08.11.2023**
heure/durée	**19h00-22h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches Cuisine
prix	**CHF 60.–**
conditions	6-12 participants

AVENCHES

Bien réussir ma tresse artisanale

Préparation de A à Z, de la pâte jusqu'à la cuisson, avec un boulanger-pâtissier à la retraite.

remarques Prendre un tablier.
+ CHF 3.– pour la marchandise à payer sur place.

par	**Giuliano Soria**
contact	078 684 98 55
cours N°	**202**
nb de leçons	1
dates	sa, **03.02.2024**
heure/durée	**09h00-12h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches Cuisine
prix	**CHF 60.–**
conditions	6-12 participants

AVENCHES

MOUDON

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.

remarques Apportez votre tablier et un stylo.

par	**Elodie Calais**
contact	078 618 12 52
cours N°	**203**
nb de leçons	1
dates	ve, **10.11.2023**
heure/durée	**19h30-22h00**
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4e étage)
prix	**CHF 40.–**
conditions	8-12 participants

MOUDON

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 bocaux d'1 litre avec joints.
+ CHF 15.– pour le matériel à payer sur place.

par	**Elodie Calais**
contact	078 618 12 52
cours N°	**204**
nb de leçons	1
dates	**ve,** 19.01.2024
heure/durée	**19h30-22h00**
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4e étage)
prix	**CHF 40.–**
conditions	8-12 participants

MOUDON

Un voyage culinaire en Afrique du Sud

Après le cours de l'an dernier, le chef Robert vous invite à un nouveau voyage culinaire en Afrique du Sud. Nous travaillerons avec des ingrédients et de nouvelles recettes authentiquement sud-africaines et préparerons un repas en trois services avec entrée, plat et dessert.

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

par	**Robert Meyer**, Chef de cuisine
contact	079 348 49 56
cours N°	**205**
nb de leçons	1
dates	je, **25.01.2024**
heure/durée	**18h30-21h00**
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4e étage)
prix	**CHF 50.–**
conditions	6-10 participants

Fabriquer son pain au levain

Le pain au levain est digeste, nourrissant, 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
cours N°	**206**
nb de leçons	1
dates	ve, **01.03.2024**
heure/durée	**19h30-22h00**
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4e étage)
prix	**CHF 40.–**
conditions	8-12 participants

MOUDON

Fumer du poisson, de la viande et beaucoup d'autres produits

Sortir des brumes du Jorat en découvrant les techniques du fumage, son histoire, ses modes de fabrication, ses règles d'hygiène et en terminant par le plaisir de la dégustation ! Venez nombreux !

remarques Places de parc disponibles devant l'entreprise.

par	**Serge Porchet**
contact	Sabine Martin 079 662 88 92
cours N°	**207**
nb de leçons	1
dates	ve, **08.03.2024**
heure/durée	**18h30-21h30**
lieu	Armoire à Brume Rte de Vevey 19bis 1072 Forel (Lavaux)
prix	**CHF 50.–**
conditions	8-15 participants

MOUDON

ORON

Cuisine indienne

Avez-vous déjà goûté à la cuisine indienne végétarienne ? Vous êtes-vous déjà demandé comment elle est préparée, comment toutes ces saveurs sont 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 currys 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 et faciles à réaliser grâce à Sunil qui sera là pour vous accompagner dans toutes les étapes. Alors, prêts 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.

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°	**208-1**
nb de leçons	1
dates	je, **12.10.2023**
prix	**CHF 50.–**

Printemps

cours N°	**208-2**
nb de leçons	1
dates	je, **18.04.2024**
prix	**CHF 50.–**

ORON

Cuisine thaïlandaise

Découvrez la cuisine thaïlandaise à travers le savoir-faire de Mme 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 + 25 CHF 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°	**209**
nb de leçons	2
dates	je, **14+21.03.2024**
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

Batch cookons ensemble

Après le succès des éditions 2022-2023, nous sommes heureux de vous reproposer cette année encore nos initiations au batchcooking ! 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). Si des allergies sont connues, merci de le communiquer au moment de l'inscription.

remarques + CHF 50.– 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).

par	**Wanda Gerum**
contact	079 723 05 65
heure/durée	**09h00-13h00**
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
conditions	4-6 participants

Automne

cours N°	**210-1**
nb de leçons	1
dates	di, **29.10.2023**
prix	**CHF 100.–**

Hiver

cours N°	**210-2**
nb de leçons	1
dates	di, **03.12.2023**
prix	**CHF 100.–**

Printemps

cours N°	**210-3**
nb de leçons	1
dates	di, **03.03.2024**
prix	**CHF 100.–**

Été

cours N°	**210-4**
nb de leçons	1
dates	di, **26.05.2024**
prix	**CHF 100.–**

PAYERNE

Réalise un Saint-Honoré

Apprenez à réaliser un Saint-Honoré, cette pâtisserie française, à base de crème Chantilly, de crème pâtissière et de petits choux glacés au sucre, qui fait saliver le monde entier. Valentine Lambert, autodidacte passionnée et talentueuse, broyade de surcroît, vous enseignera l'art et la manière de réaliser vous-même ce fleuron de la pâtisserie. Découvrez ses créations et mettez-vous l'eau à la bouche en surfant sur sa page Instagram : www.instagram.com/valentinelambert_/

remarques Se munir d'un tablier.

par	**Valentine Lambert**
contact	079 723 05 65
cours N°	**211**
nb de leçons	1
dates	sa, **11.11.2023**
heure/durée	**14h00-18h00**
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	**CHF 100.–**
conditions	6-10 participants

PAYERNE

PAYERNE

Réalise une tarte à la mangue digne d'un.e chef.fe!

Vos amis vous demanderont l'adresse de votre pâtissier lorsque vous leur présenterez votre sublime tarte à la mangue, et vous ne cacherez pas votre fierté en leur répondant que c'est vous qui l'avez faite! Apprenez à réaliser une tarte à la mangue d'exception avec Valentine Lambert, autodidacte passionnée et talentueuse, broyade de surcroît, qui vous enseignera l'art et la manière de réaliser vous-même cette délicieuse pâtisserie. Faites-vous envie en découvrant les réalisations incroyables et gourmande de Valentine sur sa page instagram: www.instagram.com/valentinelambert_/

remarques Se munir d'un tablier.

par	**Valentine Lambert**
contact	079 723 05 65
cours N°	**212**
nb de leçons	1
dates	sa, **20.01.2024**
heure/durée	**14h00-18h00**
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	**CHF 100.–**
conditions	6-10 participants

Comprendre la base des assurances sociales en lien avec la gestion de son budget

Savoir déchiffrer un certificat LPP (2e pilier), qu'en advient-il en cas de chômage ? Quelles sont les possibilités d'adhérer à un 3e pilier ? Les cotisations : à quoi servent-elles ? L'obligation de cotiser, explications. Budget : apprendre à savoir gérer mon argent, décortiquer les dépenses. Le contenu du cours sera modulé en fonction des intérêts et questions des participants. Soyez curieux ! M. Soria a une longue expérience dans la banque et de l'assurance. Il enseigne dans les domaines de la finance et de la vente.

par	**Giuliano Soria**
contact	078 684 98 55
cours N°	**300**
nb de leçons	1
dates	ma, **14.11.2023**
heure/durée	**19h00-22h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 65.–**
conditions	5-10 participants

AVENCHES

Lyon, la Rome des Gaules

La ville de confluence de la Saône et du Rhône devient, dès l'empereur Auguste, la capitale des Gaules, centre économique et religieux des trois provinces à l'origine de la France actuelle. La cité de Lugdunum fondée par Lucius Munatius Plancus, lieutenant de Jules César, prend place sur des occupations de l'Âge du Fer et offre une vision caractéristique d'une colonie romaine.

par	**Michel Fuchs**, Professeur d'archéologie à l'UNIL
contact	Françoise Gisler 026 675 28 22
cours N°	**301**
nb de leçons	1
dates	me, **13.03.2024**
heure/durée	**20h00-21h30**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 25.–**
conditions	8-20 participants

AVENCHES

Découverte de la colombophilie par la pratique

Visite de l'élevage de pigeons voyageurs de Monsieur Jean-Pierre Nell, colombophile depuis plus de cinquante ans. L'éleveur répondra ensuite aux questions des participants et développera certains domaines selon l'intérêt des participants.

par	**Jean-Pierre Nell**
contact	076 322 11 44
cours N°	**302**
nb de leçons	1
dates	sa, **23.03.2024**
heure/durée	**14h00-16h00**
lieu	Rte de Grandcour 212 1475 Monbrelloz
prix	**CHF 25.–**
conditions	6-10 participants

AVENCHES

MOUDON

À toute vapeur…

147 ans de chemin de fer dans la Broye

Visite guidée de l'exposition présentée au Musée du Vieux-Moudon. À 19h, possibilité de prolonger la visite par la conférence gratuite donnée par Laurent Tissot, historien : « Ah ! vaï, la Suisse… D'abord il n'y en a pas de Suisse ! » Chemins de fer, tourisme et construction du paysage.

remarques Le billet d'entrée au Musée (CHF 4.–/6.–) est à payer en plus.

par	**Antoine Briod**
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	**303-1**
nb de leçons	1
dates	me, **13.09.2023**
heure/durée	**18h00-19h00**
lieu	Musée du Vieux Moudon Rue du Château 50 1510 Moudon
prix	**CHF 10.–**
conditions	8-15 participants

MOUDON

À toute vapeur…

147 ans de chemin de fer dans la Broye

Visite guidée de l'exposition présentée au Musée du Vieux-Moudon. À 19h, possibilité de prolonger la visite par la conférence gratuite donnée par Mariangela Acerra, cheffe de projet CFF : « Le projet de modernisation de la ligne de la Broye ».

remarques Le billet d'entrée au Musée (CHF 4.–/6.–) est à payer en plus.

par	**Antoine Briod**
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	**303-2**
nb de leçons	1
dates	ma, **10.10.2023**
heure/durée	**18h00-19h00**
lieu	Musée du Vieux Moudon Rue du Château 50 1510 Moudon
prix	**CHF 10.–**
conditions	8-15 participants

MOUDON

Le monde de Gustave Roud

M. Morier-Genoud vous invite à une visite de la maison du grand poète joratois (1897-1976). En deuxième partie de soirée, le professeur Daniel Magetti partagera ses connaissances littéraires autour de l'œuvre de Gustave Roud. Venez (re)découvrir cet écrivain et photographe de chez nous connu loin à la ronde ! Avec la participation de Daniel Magetti, auteur et professeur au Centre des Littératures en Suisse romande à l'Université de Lausanne (Faculté des Lettres).

par	**Gérald Morier-Genoud**
contact	e.umiglia@upbroye.ch
cours N°	**304**
nb de leçons	1
dates	me, **08.11.2023**
heure/durée	**20h00-22h00**
lieu	Rte du Village 8 1064 Carrouge/VD
prix	**CHF 30.–**
conditions	8-12 participants

Quand la Terre tremble…
en Suisse également

Le 6 février 2023, un très violent séisme de magnitude 7,3 cause la mort de plus de 50'000 personnes à la frontière entre la Turquie et la Syrie, le 4 mars dernier, la région de Porrentruy est secouée par un tremblement de terre de magnitude 4,3… Les tremblements de terre sont le résultat d'une brusque libération de l'énergie contenue dans les entrailles de la Terre. Parmi les 100'000 séismes annuels enregistrés par les sismographes, les plus puissants d'entre eux provoquent des catastrophes majeures. Où ces tremblements de terre se produisent-ils le plus souvent ? Quelles en sont les causes géologiques ? Comment les mesure-t-on et quels sont les moyens de prévision/prévention dont disposent les différents types de sociétés ? Telles sont quelques questions auxquelles ce cours tentera de répondre. Le cas suisse (entre 1000 et 1500 séismes/année) sera également abordé : quelles sont les zones à risques et comment se prépare-t-on à d'éventuels tremblements de terre ?

par	**Jean-Marc Walther,** géographe-géologue
contact	079 427 45 05 jeanmarc.walther@gmail.com
cours N°	**305**
nb de leçons	2
dates	me, **06**+**13.03.2024**
heure/durée	**20h00-22h00**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	**CHF 60.–**
conditions	8-14 participants

MOUDON

24e année des promenades culturelles
Le monde des chemins historiques –
Autour de l'enclave fribourgeoise de Surpierre

Escapade au royaume des réseaux de chemins creux : l'enclave fribourgeoise présente un des plus profonds et puissants réseaux de chemins creux du Moyen Pays suisse au lieu-dit « La Grange aux Rattes » ; tout à côté, au Nord et à Granges-Marnand, second large réseau creux dans la pente du bois des « Râpes ». À Surpierre : au village, château baillival, puis en hauteur, à l'orée de la forêt, site thématique du « Monde des chemins » (l'un des postes du fameux « Chemin des Blés »). Visite commentée suivie d'un apéro offert par l'association du Chemin des Blés.

remarques Rendez-vous à 9h30 à la gare de Granges-Marnand. Possibilité de grouper les déplacements en voiture.

par	**Jean-Pierre Dewarrat**, archéologue du territoire
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81 stanescu@bluewin.ch
cours N°	**306**
nb de leçons	1
dates	sa, **25.05.2024**
heure/durée	**09h30-12h00**
lieu	Granges-près-Marnand Gare
prix	**CHF 25.–**
conditions	10-25 participants

MOUDON

24e année des promenades culturelles

Le Monde des chemins historiques – Voyage sur les vestiges de l'ancien «Chemin des Paysans» (axe médiéval Lausanne-Estavayer)

Visite de la Tour de la Molière et de sa carrière de grès coquillier, l'une des plus anciennes du pays toujours en activité. Passage à travers le «tunnel végétal» d'un tronçon de l'ancien «Chemin des Mulets» (un axe fort du Moyen-Âge, abandonné au début du XVIIIe s.) et visite du riche site de «Mussillens» (carrefour routier moderne, ancien gibet et chemin creux de haute ancienneté).

remarques Rendez-vous à l'école primaire de Murist.
Possibilité de grouper les déplacements en voiture.

par	**Jean-Pierre Dewarrat**, archéologue du territoire
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81 stanescu@bluewin.ch
cours N°	**307**
nb de leçons	1
dates	sa, **08.06.2024**
heure/durée	**09h30-12h00**
lieu	École primaire Le Rosset 55 1489 Murist
prix	**CHF 25.–**
conditions	10-25 participants

Formation de permaculture au cours des saisons

par	**Théodore Lavanchy**
contact	078 919 07 99
heure/durée	**13h30-16h00**
lieu	Sur le site d'ECOTOPIA Rte de Salavaux 3a 1595 Faoug
conditions	5-10 participants

Introduction à la permaculture : histoire, éthique et principes philosophiques. Un projet de société qui réconcilie la Nature et l'être humain. 1 heure de théorie, 1 heure de visite, 30 min. d'atelier pratique : récolte et sélection des graines.

Automne 2023

cours N°	**400-1**
nb de leçons	1
dates	sa, **30.09.2023**
prix	**CHF 55.–**

Le design en permaculture : comment aménager son terrain selon les principes de la permaculture ? 1 heure de théorie, 1 heure de visite, 30 min. d'atelier pratique : préparer son terrain.

Hiver 2023

cours N°	**400-2**
nb de leçons	1
dates	sa, **27.01.2024**
prix	**CHF 55.–**

Les associations de cultures : comment cultiver avec la diversité pour un maximum de production et une bonne gestion des parasites ? 1 heure de théorie, 1 heure de visite, 30 min. d'atelier pratique : réaliser ses semis.

Printemps 2024

cours N°	**400-3**
nb de leçons	1
dates	sa, **20.04.2024**
prix	**CHF 55.–**

Gestion de l'eau au jardin : les différentes stratégies pour conserver l'eau.

Été 2024

cours N°	**400-4**
nb de leçons	1
dates	sa, **22.06.2024**
prix	**CHF 55.–**

remarques Les formations peuvent être suivies indépendamment les unes des autres.

AVENCHES

Assemblée générale

Conférence : « Quels sont les freins et les facteurs favorisant le développement durable ? »

Programme : 19h00-19h45 : Assemblée générale de l'UPB (ouverte à tous).
Dès 20h, la conférence (ouverte à tous).
Pauline et Théo Lavanchy vous parleront de ce qui freine le développement durable, tant dans nos modes de vie actuels que dans les fonctionnements de la société. Puis, ils aborderont les pistes pour favoriser des changements en profondeur. Pauline est doctorante à l'Université de Neuchâtel en sociologie et Théo est architecte paysagiste spécialisé en permaculture. Ensemble ils sont co-fondateurs de l'association Ecotopia à Faoug qui encourage et expérimente des modes de vie plus durables.
Cette conférence a lieu à la bibliothèque d'Avenches, qui se situe dans le collège de Sous-Ville.

Une verrée clôturera cette soirée.

par	**Pauline** et **Théodore Lavanchy**
contact	Liliane Sansonnens 076 469 32 71
cours N°	**401**
nb de leçons	1
dates	ve, **24.11.2023**
heure	**19h15-21h00**
lieu	Collège Sous-Ville Rte de Sous-Ville 1580 Avenches Bibliothèque
prix	**chapeau à la sortie**
conditions	5-100 participants

MOUDON

Une ferme biodynamique avec des épices (le safran, le poivre de Sichuan, etc.)

Venez découvrir et même cueillir les fleurs du safran, émonder les pistils et récolter le poivre ! Vous pourrez également déguster les graines de chanvre, le pop-corn et le jus de pommes au safran et au poivre.

remarques Équipez-vous des gants de travail éventuellement car le poivrier a des épines.

par	**Jean-Daniel Cavin**, agriculteur
contact	Sabine Martin 079 662 88 92 s.martin@upbroye.ch
cours N°	**402**
nb de leçons	1
dates	sa, **07.10.2023**
heure/durée	**09h00-12h00**
lieu	Salagnon Hill Farm ch. du Bourg-Dessus 17 1085 Vulliens
prix	**CHF 50.–**
conditions	7-15 participants

Résilience urbaine, ou comment préparer son foyer face à des situations d'urgence

En activité depuis 12 ans maintenant à la tête de la Protection civile, le commandant Pedroli a eu l'occasion d'observer le manque de connaissance et de capacité d'une grande partie de la population à faire face à des risques. Depuis le début de la pandémie COVID en 2020 et le début de la guerre en Ukraine, on peut observer une multiplication de la survenance de dangers et menaces sur la population civile. Outre la pandémie, crues de lac, risques de pénurie électrique ne sont que quelques exemples. Les questions relatives aux ressources à avoir chez soi et à leur préparation augmentent en parallèle. La conférence, réalisée à titre privé, propose donc d'apporter aux personnes intéressées les réflexions et bases de mesures possibles à prendre pour préparer son foyer à faire face à ces divers risques. Thèmes abordés : les réserves d'urgence : eau/nourriture/éclairage/chauffage/premiers soins ; le kit d'évacuation ; l'établissement d'un plan d'urgence pour son foyer ; la recherche d'informations et les points de rencontre d'urgence.

par	**Nicolas Pedroli**, Commandant PCI Broye-Vully
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	**403**
nb de leçons	1
dates	je, **05.10.2023**
heure/durée	**19h00-21h00**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-30 participants

MOUDON

Apiculture

Connaissances de base

Ce module de formation vous permet d'acquérir des connaissances de base au sujet des abeilles et de l'apiculture.
Ce cours-conférence constitue une introduction enrichissante pour les ateliers d'apithérapie (405 et 406).

par	**Jean-Claude Andrey**, Apiculteur – apithérapeute
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
cours N°	**404**
nb de leçons	1
dates	ma, **07.11.2023**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-20 participants

MOUDON

MOUDON

Apithérapie

L'apithérapie est l'art de soigner avec les produits des abeilles dans leur application pour le corps physique. Les informations théoriques sont complétées par des ateliers pratiques.

par	**Jean-Claude Andrey**, Apiculteur – apithérapeute
contact	Madeleine Stanescu 076 342 01 81
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
conditions	6-20 participants

Préparations cosmétiques

Baume pour les lèvres, bougies de massage, miel à la cire d'opercules, crème douce nettoyante à la rose. Vous repartirez avec un dossier comportant les recettes, ainsi qu'un baume et une bougie de massage.

Atelier 1

cours N°	**405**
nb de leçons	1
dates	ma, **14.11.2023**
prix	**CHF 40.–**

Préparations thérapeuthiques

Différents aromiels (mélange avec des huiles essentielles), promiel (miel enrichi avec d'autres produits apicoles), miel propolis (pour troubles respiratoires), préparation oxymel (vinaigre au miel etc.), élixirs de la ruche (préparation d'un élixir de pollen ou d'un élixir personnalisé). Vous repartirez avec un dossier comportant les recettes, ainsi qu'un aromiel et un oxymel.

Atelier 2

cours N°	**406**
nb de leçons	1
dates	ma, **21.11.2023**
prix	**CHF 40.–**

remarques + CHF 20.– pour le matériel à payer sur place.

PAYERNE

Visite des serres de spiruline «MaSpiruline»

Venez déguster la spiruline de Payerne! La spiruline, ou «l'algue bleue», est cultivée à Payerne depuis 2019. Aliment 100% naturel, riche en protéines, contenant du fer et de multiples vitamines et minéraux. Préférant des températures estivales et du soleil pour pouvoir se développer durant toute l'année, la spiruline est cultivée ici, en Suisse, pendant quelques mois d'été. Convaincue de l'importance de l'autonomie alimentaire de notre pays et de la valeur nutritive et écologique incontestable de la spiruline, l'équipe MaSpiruline s'est lancée dans sa culture, avec un esprit respectueux du vivant et de l'environnement. Elle sera ravie de partager son expérience et sa passion pour cet aliment exceptionnel lors d'une visite guidée de la ferme.
Pour plus d'informations: MaSpiruline.ch

par	**Nataliya Robert**
contact	l.monestier-liniger@upbroye.ch
cours N°	**407**
nb de leçons	1
dates	sa, **22.06.2024**
heure/durée	**08h00-10h00**
lieu	Parking adjacent au cimetière de Payerne (croisement entre rte d'Yverdon et ch. En Chaux)
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-12 participants

remarques La majorité de la visite se déroulera à l'intérieure d'une serre. Prévoir des habits légers si la journée est ensoleillée.

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. Pratiqué 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

1er trimestre

cours N°	**500-1**
nb de leçons	11
dates	lu, **25.09-18.12.2023**
prix	**CHF 330.–**

2e trimestre

cours N°	**500-2**
nb de leçons	10
dates	lu, **08.01.–25.03.2024**
prix	**CHF 300.–**

3e trimestre

cours N°	**500-3**
nb de leçons	10
dates	lu, **15.04-24.06.2024**
prix	**CHF 300.–**

AVENCHES

Parcours d'écoute centré sur la personne et ses états du MOI

Cette formation s'adresse à vous si vous souhaitez favoriser une meilleure communication au sein de votre famille, votre cercle d'amis et professionnel ; accueillir l'autre tel qu'il est ; entrer en relation d'accompagnement ; apprendre à écouter sans donner de conseils ni poser de questions. « Si l'homme a deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle. » Confucius

remarques Une date de réserver : 14.12

par	**Isabelle Roulin**
contact	079 381 41 38
cours N°	**501**
nb de leçons	7
dates	je, **05.10-07.12.2023**
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 320.–**
conditions	7-12 participants

AVENCHES

AVENCHES

Homestyling

Le Bonheur vient de l'intérieur & Indice de Bonheur Intérieur

Le Homestyling est l'Art d'apporter le Bonheur Intérieur en reliant les gens à leurs espaces. Parce que notre environnement est le reflet de ce que nous vivons à l'intérieur et qu'il conditionne nos comportements. Décoder et recoder ses espaces selon ses objectifs est essentiel. Aménager et décorer en conscience permet de (re) devenir Roi ou Reine de son royaume. Ainsi on retrouve le pouvoir sur son quotidien pour créer la vie de ses rêves.
Grâce à l'Indice de Bonheur Intérieur que vous évaluerez, vous prendrez conscience de votre état et de celui de votre Home avec recul et clairvoyance. Vous allez définir votre Bonheur à vous et vous découvrirez comment le cultiver dans vos espaces. Avec quelques ajustements simples, vous pourrez aménager les saisons (automne et hiver) pleines de Bonheur ! Alors prêt pour l'introspection déco ?

par	**Floriane Damevin**
contact	078 837 00 77
cours N°	**502**
nb de leçons	1
dates	lu, **09.10.2023**
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 55.–**
conditions	5-15 participants

AVENCHES

Homestyling

Adaptez vos espaces à l'environnement et aux saisons de la vie

Le Homestyling est l'Art d'apporter le Bonheur Intérieur en reliant les gens à leurs espaces. Parce que notre environnement est le reflet de ce que nous vivons à l'intérieur et qu'il conditionne nos comportements. Décoder et recoder ses espaces selon ses objectifs est essentiel. Aménager et décorer en conscience permet de (re) devenir Roi ou Reine de son royaume. Ainsi on retrouve le pouvoir sur son quotidien pour créer la vie de ses rêves.
Tout est cyclique. Faire évoluer son intérieur selon les cycles de la nature assure des transitions en douceur. LA bonne résolution de l'année que je vous propose est une harmonisation intérieur-extérieur. En faisant cela, le cours de la vie devient fluide et serein, vos émotions coulent naturellement comme défilent les saisons, vous faites un avec la vie et le Bonheur s'invite dans vos cœurs.

par	**Floriane Damevin**
contact	078 837 00 77
cours N°	**502-2**
nb de leçons	1
dates	**ma, 23.01.2024**
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 55.–**
conditions	5-15 participants

Cercle de femmes

Pourquoi rejoindre un cercle de femme ? Dans notre société, on manque d'écoute vraie et parfois on n'ose pas se confier de peur d'être jugée. Oser être vraie et montrer ses parts d'ombre et sa vulnérabilité ce n'est pas toujours facile. Mais il n'y a que comme ça que nous pouvons voir que tout le monde vit des choses difficiles, peu importe ce qu'on montre en apparence. Tu as besoin de déposer ce que tu vis sans te sentir jugée, sans te comparer et surtout te sentir entendue et reconnue ? Sois la bienvenue. Liliane est Doula et accompagne les femmes depuis la puberté jusqu'à la ménopause.

par	**Liliane Pouget**
contact	076 469 32 71
cours N°	**503**
nb de leçons	1
dates	je, **02.11.2023**
heure/durée	**19h00-22h00**
lieu	Le cercle a lieu à Gletterens, adresse exacte communiquée par mail.
prix	**CHF 60.–**
conditions	5-8 participants

AVENCHES

Initiation aux fleurs de Bach

Durant ces quelques heures que nous allons passer ensemble, nous allons survoler les 38 fleurs que le Dr Bach nous a laissées en héritage. Ces essences de fleurs transforment nos émotions « négatives » en émotions « positives ». Elles nous aident à retrouver la joie de vivre et à diminuer les angoisses, l'anxiété ou le manque de confiance en soi. Chaque participant-e préparera un mélange adapté à son état d'âme du moment. Ce cours se passera de manière ludique et en toute confidentialité.

remarques Prendre un crayon et de quoi noter.
Dans le prix, un mélange personnel est inclus.

par	**Véronique Maradan**
contact	079 322 95 25
cours N°	**504**
nb de leçons	2
dates	me, **08**+**15.11.2023**
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 90.–**
conditions	6-12 participants

AVENCHES

Découvrir et comprendre mes forces et points faibles

À travers plusieurs outils utilisés (exemple : la fenêtre de Johari), venez découvrir vos forces que vous utiliserez à titre professionnel ou privé (développement personnel) en participant à des ateliers animés par Soria. « Il n'y a pas de gens faibles, il n'y a que des gens qui ne savent pas ce qu'ils valent. » Daniel Pennac

par	**Giuliano Soria**
contact	078 684 98 55
cours N°	**505-1**
nb de leçons	1
dates	sa, **11.11.2023**
heure/durée	**09h00-12h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 60.–**
conditions	6-10 participants

AVENCHES

Comment se présenter et faire bonne impression en 30 secondes ?

À travers des jeux de rôles, trouver l'aisance et les mots pour convaincre son interlocuteur (RH, employeur, banquier, futur client). Tiré de la technique du Pitch Elevator.

par	**Giuliano Soria**
contact	78 684 98 55
cours N°	**505-2**
nb de leçons	1
dates	lu, **20.11.2023**
heure/durée	**19h00-21h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-12 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, 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.

par	**Marie-Claude Matthey**
contact	079 264 71 31
cours N°	**506**
nb de leçons	2
dates	sa, **09+10.03.2024**
heure/durée	**09h00-17h00** Accueil dès 08h45
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 220.–**
conditions	8-15 participants

Homestyling

Les couleurs, leurs vibrations et bienfaits

Le Homestyling est l'Art d'apporter le Bonheur Intérieur en reliant les gens à leurs espaces. Parce que notre environnement est le reflet de ce que nous vivons à l'intérieur et qu'il conditionne nos comportements. Décoder et recoder ses espaces selon ses objectifs est essentiel. Aménager et décorer en conscience permet de (re) devenir Roi ou Reine de son royaume. Ainsi on retrouve le pouvoir sur son quotidien pour créer la vie de ses rêves.

Les couleurs, leurs vibrations et bienfaits. Chaque teinte produit un effet sur notre état selon ce qu'elle représente pour nous. Chacun perçoit les pigments différemment. Observez ce qui se passe en vous et amusez-vous à les utiliser comme vecteur de Bonheur. Vous apprendrez à jouer avec la palette de la vie pour la colorer et attirer le meilleur. Ludique, profond, vibrant, c'est une invitation à sublimer sa vie d'adulte avec son âme d'enfant.

par	**Floriane Damevin**
contact	078 837 00 77
cours N°	**507**
nb de leçons	1
dates	ma, **12.03.2024**
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 55.–**
conditions	5-15 participants

AVENCHES

Initiation complète au Homestyling

Une journée théorico-pratique pour sublimer le reste de votre vie.

Les 12 thèmes du Homestyling vous seront dévoilés. Vous pourrez tous les expérimenter : aménagement, matériaux, couleurs, éclairage, décoration, pièces de vie, de nuit et d'eau et même l'extérieur ! Vous allez enfin vous relier à la puissante énergie du Bonheur Intérieur. À vos marques, prêts ? Sublimez ! Floriane Damevin a créé le Homestyling il y a 15 ans. Cette démarche novatrice de décoration se répand dans le monde comme une évidence reliant l'humain et les espaces !

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

par	**Floriane Damevin**
contact	078 837 00 77
cours N°	**508**
nb de leçons	1
dates	sa, **04.05.2024**
heure/durée	**09h00-17h00**
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	**CHF 150.–**
conditions	6-15 participants

AVENCHES

MOUDON

Yoga Moudon

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	**18h00-19h30**
lieu	Collège primaire de la Charmille R4 Charmille
conditions	8-10 participants

1er trimestre

cours N°	**509-1**
nb de leçons	11
dates	lu, **25.09-18.12.2023**
prix	**CHF 330.–**

2e trimestre

remarques Suite du travail du 1er trimestre N° 509-1.
Possibilité de prendre ce cours pour des débutants.

cours N°	**509-2**
nb de leçons	10
dates	lu, **08.01-18.03.2024**
prix	**CHF 300.–**

3e trimestre

remarques Suite du travail du 2e trimestre N° 509-2.
Possibilité de prendre ce cours pour des débutants.

cours N°	**509-3**
nb de leçons	10
dates	lu, **15.04-24.06.2024**
prix	**CHF 300.–**

MOUDON

Comment réaliser mon projet professionnel ?

Des projets d'indépendance ? Nous vous proposons une soirée à échanger, découvrir, partager et expliquer les règles de base pour bien démarrer dans cette aventure de créer sa propre entreprise. Venez avec vos projets, vos idées !

remarques Places de parc disponibles devant l'Armoire à Brume à Forel.

par	**Serge Porchet**
contact	Sabine Martin 079 662 88 92 s.martin@upbroye.ch
cours N°	**510**
nb de leçons	1
dates	me, **11.10.2023**
heure/durée	**18h30-20h30**
lieu	Armoire à Brume Rte de Vevey 19bis 1072 Forel (Lavaux)
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-12 participants

Café-philo

Il s'agit de démystifier la philosophie en la rendant accessible à tout le monde, sans distinction d'âge ni de niveau d'études. Chaque cours vous propose une brève présentation d'un auteur, de sa pensée et de son apport pour nous aujourd'hui.

remarques Un support de cours sera fourni par l'enseignant (le prix comprend une consommation).

par	**Yannick Escher**, enseignant
contact	yannick.escher.1974@gmail.com
heure/durée	**20h00-22h00**
lieu	Café Le Confédéré Rte des Bains 1 1525 Henniez
conditions	8-15 participants

Platon (428/427 av. J.-C.-348/347 av. J.-C.)
La théorie des Idées de Platon a marqué notre culture. Comment ne pas voir dans l'allégorie de la caverne du philosophe athénien une image du monde virtuel auquel nous sommes confrontés ? Comment connaître la vérité ? Qu'est-ce que le Bien ?

Café-philo 1 – Platon

cours N°	**511-1**
nb de leçons	1
dates	je, **09.11.2023**
prix	**CHF 35.–**

René Descartes (1596-1650)
Comment accéder à la connaissance ? À quoi se fier ? À ce que je perçois par mes sens ? À ma pensée ? À ce que j'ai appris ? Descartes nous dit que l'on doit douter de tout.

Café-philo 2 – Descartes

cours N°	**511-2**
nb de leçons	1
dates	je, **16.11.2023**
prix	**CHF 35.–**

Jean- Jacques Rousseau (1712-1778)
Rousseau a remis en question toutes les valeurs de son temps, qu'elles soient politiques, religieuses ou sociales. Il développa une nouvelle pédagogie et prépara l'avènement de nos démocraties occidentales. Le progrès a-t-il contribué à améliorer les mœurs de l'homme ? Rousseau répond par la négative. Provocation ou réalité ?

Café-philo 3 – Rousseau

cours N°	**511-3**
nb de leçons	1
dates	je, **23.11.2023**
prix	**CHF 35.–**

Adam Smith (1723-1790)
Adam Smith est considéré comme le père fondateur de la science économique moderne. Sur quoi repose le capitalisme ? Comment fonctionne le marché ? Quelles sont les motivations des entrepreneurs ? Qu'est-ce qui régule les marchés ? Découvrir Adam Smith c'est comprendre notre monde économique.

Café-philo 4 – Smith

cours N°	**511-4**
nb de leçons	1
dates	je, **30.11.2023**
prix	**CHF 35.–**

Arthur Schopenhauer (1788-1860)
Doit-on être heureux ? À l'heure de l'idéologie du « Think positive », il semble intéressant de découvrir la pensée pessimiste d'Arthur Schopenhauer. Surprise garantie !

Café-philo 5 – Schopenhauer

cours N°	**511-5**
nb de leçons	1
dates	je, **22.02.2024**
prix	**CHF 35.–**

Sigmund Freud (1856-1939)
Sigmund Freud est un des penseurs les plus importants du XXe siècle. C'est grâce à l'inventeur de la psychanalyse que l'homme moderne ne se comprend plus seulement comme un être rationnel. Partons à la découverte de nos peurs, de nos souhaits et de nos désirs avec Freud.

Café-philo 6 – Freud

cours N°	**511-6**
nb de leçons	1
dates	je, **29.02.2024**
prix	**CHF 35.–**

Hannah Arendt (1906-1975)
Le mal est-il banal ? Comment les horreurs du régime nazi ont-elles pu se produire ? C'est à ces questions que nous essayerons de trouver une réponse avec Hannah Arendt.

Café-philo 7 – Arendt

cours N°	**511-7**
nb de leçons	1
dates	je, **07.03.2024**
prix	**CHF 35.–**

Michel Foucault (1926-1984)
Comment sommes-nous devenus qui nous sommes ? Qu'est-ce que le pouvoir ? Peut-on faire de sa vie une œuvre d'art ? Avec Michel Foucault, philosophe emblématique du XXe siècle, nous essayerons de répondre à ses questions ainsi qu'à quelques autres tout aussi dérangeantes.

Café-philo 8 – Foucault

cours N°	**511-8**
nb de leçons	1
dates	je, **14.03.2024**
prix	**CHF 35.–**

MOUDON

Le bien-être dans les pièces à vivre

Les pièces à vivre, c'est-à-dire les salons et les salles à manger, sont des pièces multifonctionnelles. Il est important que l'on s'y sente bien à tout moment et à tous les niveaux. Par l'apport d'explications, de photos, de dessins et de partage, nous pourrons découvrir des règles, astuces, suggestions et détails qui font toute la différence. Pour que ces pièces remplissent leurs fonctions et vous plaisent au point d'en ressentir une réelle satisfaction autant dans leur aménagement que leur décoration, n'hésitez pas à suivre ce cours.

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

par	**Anne Keckeis**
contact	079 282 46 84 www.crea-anne.ch
cours N°	**512**
nb de leçons	1
dates	ma, **28.11.2023**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	**CHF 35.–**
conditions	8-15 participants

MOUDON

Aménagement et décoration, le bien-être par les couleurs

Les couleurs fascinent, mais ne sont pas simples à utiliser. Pour arriver à un résultat magnifique, l'on doit tenir compte d'une multitude de facteurs. Il est important d'apprendre à les connaître et les décoder pour les utiliser de manière adéquate. Lesquelles choisir ? Où les placer ? Quels effets procurent-elles ? 1001 questions se rapportent à l'univers des couleurs. 1001 réponses aussi. Venez découvrir ce qu'elles peuvent amener dans un intérieur et ceci à plusieurs niveaux.

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

par	**Anne Keckeis**
contact	079 282 46 84 www.crea-anne.ch
cours N°	**513**
nb de leçons	1
dates	ma, **23.01.2024**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 207
prix	**CHF 35.–**
conditions	8-15 participants

ORON

Pilates Oron
(horaire 1)

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 8 mm). Ceux de yoga sont trop fins.

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

1er trimestre

cours N°	**514-1**
nb de leçons	11
dates	je, **28.09-21.12.2023**
prix	**CHF 220.–**

2e trimestre

cours N°	**514-2**
nb de leçons	10
dates	je, **11.01-28.03.2024**
prix	**CHF 200.–**

3e trimestre

cours N°	**514-3**
nb de leçons	10
dates	je, **18.04-27.06.2024**
prix	**CHF 200.–**

ORON

Pilates Oron

(horaire 2)

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 8 mm). Ceux de yoga sont trop fins.

par	**Annelore Santos**
contact	079 701 10 26
heure/durée	**19h30-20h30**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique
conditions	6-10 participants

1er trimestre

cours N°	**515-1**
nb de leçons	11
dates	je, **28.09-21.12.2023**
prix	**CHF 220.–**

2e trimestre

cours N°	**515-2**
nb de leçons	10
dates	je, **11.01-28.03.2024**
prix	**CHF 200.–**

3e trimestre

cours N°	**515-3**
nb de leçons	10
dates	je, **18.04-27.06.2024**
prix	**CHF 200.–**

ORON

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 correspondinent 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.

par	**Fabiola Favre**, aromathérapeute & phytothérapeute
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	**516**
nb de leçons	1
dates	je, **28.09.2023**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-8 participants

Saponification : Confectionner ses propres savons SAF

Mélange d'une démarche écologique et un souhait de prendre soin de soi, la saponification à froid permet de jouer avec les huiles végétales, en offrant un surgraissage à choix dans un savon riche en glycérine pour préserver naturellement le film hydrolipidique de la peau. Vous repartirez chez vous avec une barre de savon et un support de cours contenant des recettes.

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

par	**Fabiola Favre**, aromathérapeute & phytothérapeute
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	**517**
nb de leçons	1
dates	me, **11.10.2023**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	**CHF 60.–**
conditions	4-6 participants

ORON

Soirée jeux de société

Vous aimez jouer mais lire les règles du jeu vous barbe ? Cette soirée est faite pour vous ! Grâce à Chloé de Tournebidouille, venez tester plusieurs jeux qu'elle a en stock. Elle sera là pour vous apprendre à y jouer et répondre à vos questions. Dans sa boutique, elle offre un large choix de jeux de société de 2 à 102 ans, des jouets ou encore des outils adaptés au développement des enfants.

par	**Chloé Capelli**
contact	079 830 48 25
cours N°	**518**
nb de leçons	1
dates	je, **12.10.2023**
heure/durée	**19h00-22h00**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle 225 – bât. n° 2
prix	**CHF 50.–**
conditions	7-12 participants

ORON

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 le matériel à payer sur place.

par	**Fabiola Favre**, aromathérapeute & phytothérapeute
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	**519**
nb de leçons	1
dates	ma, **07.11.2023**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-8 participants

ORON

ORON

Découverte de l'hypnose en groupe

Cet atelier permet d'expérimenter l'hypnose en groupe, de découvrir l'état hypnotique et de simplement passer un bon moment. Quelques notions de lithothérapie sont également intégrées, car les pierres semi-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 ! Cet atelier est un pré-requis pour l'atelier d'auto-hypnose !

remarques Vêtements confortables et chauds (salle peu chauffée).

par	**Aurélie Surchat**
contact	L'hypn'Ose 078 329 45 75 www.ellehypnose.ch aurelie@ellehypnose.ch
heure/durée	**20h00-21h30**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique – bât. n° 3
conditions	4-10 participants

cours N°	**520**
nb de leçons	1
dates	je, **09.11.2023**
prix	**CHF 45.–**

cours N°	**522**
nb de leçons	1
dates	je, **14.03.2024**
prix	**CHF 45.–**

ORON

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, jaspe, quartz rose, 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, de quoi en prendre soin et un support de cours.

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

par	**Fabiola Favre**, aromathérapeute & phytothérapeut
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	**521**
nb de leçons	1
dates	me, **07.02.2024**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-8 participants

Initiation au bain froid en nature

Sortez de votre zone de confort et venez vivre une expérience en pleine connexion avec votre corps et la nature ! Cette initiation nécessite une préparation personnelle en amont de l'expérience, c'est pourquoi il est nécessaire de s'inscrire minimum 30 jours avant la date de l'initiation. Compris dans le prix de l'activité : formation en ligne à faire avant l'initiation qui guidera la préparation pendant 15 jours ; initiation « pratique » dans un cadre idyllique ; théorie sous forme de pdf de 40 pages, envoyé par mail dans les jours qui suivent l'activité.

remarques + CHF 5.– de participation aux frais à payer directement sur place le jour de l'activité.
Matériel à prendre avec soi : maillot de bain ; bonnet/gants ; chaussures pour l'eau, idéalement en néoprène, mais des baskets peuvent faire l'affaire ; linge ou poncho ; vêtements adaptés à la météo (la préparation se fait en extérieur, ne pas avoir froid avant la baignade) ; couverture ou tapis de yoga pour s'asseoir au sol.

par	**Stéphane Renevey**
contact	079 952 81 43
cours N°	**523**
nb de leçons	1
dates	lu, **25.03.2024**
heure/durée	**18h00-20h00**
lieu	Chutes de Chavanette 1673 Rue
prix	**CHF 70.–**
conditions	5-10 participants

ORON

Initiation au fly yoga

Le Fly Yoga est une activité qui permet de trouver le juste milieu entre souplesse, tonus, gainage et détente. Un temps pour se recentrer et s'apprivoiser, en communication avec le hamac conçu spécialement à cet effet. Apprendre à lâcher prise, sereinement et en toute confiance, au rythme de la respiration.

remarques Tenue confortable.

par	**Laurence Périsset**
contact	079 297 57 07 www.fit-passion.ch
cours N°	**524**
nb de leçons	1
dates	me, **24.04.2024**
heure/durée	**20h00-21h30**
lieu	Salle Fit-Passion Ch. des Terraux 2 1670 Ursy
prix	**CHF 35.–**
conditions	5-8 participants

ORON

ORON

Gemmothérapie

Se soigner avec les bourgeons de plantes

Thérapie proche de la phytothérapie utilisant la partie embryonnaire (bourgeons et jeunes pousses) des plantes. Ce processus permet d'utiliser les propriétés du patrimoine génétique de la plante dans son intégralité. Les 3 spécificités d'un tissu végétal de construction sont le développement, le drainage et la régénération. Par ses différentes actions, la gemmothérapie est très efficace en cas d'affections chroniques. Vous repartirez chez vous avec un bocal de gemmothérapie, un roll'on d'aromathérapie et un support de cours.

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

par	**Fabiola Favre**, aromathérapeute & phytothérapeute
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	**525**
nb de leçons	1
dates	lu, **29.04.2024**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-8 participants

ORON

Grossesse et jeune maman

Astuces au naturel pour prendre soin de sa santé

Apprendre à gérer une grossesse et identifier ses besoins 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**, aromathérapeute & phytothérapeute
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	**526**
nb de leçons	1
dates	je, **23.05.2024**
heure/durée	**19h30-21h30**
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	**CHF 40.–**
conditions	6-8 participants

ORON

Initiation à l'auto-hypnose en groupe

Bénéficier des bienfaits de l'hypnose, c'est déjà très bien… Mais acquérir les outils pour le faire de manière autonome, c'est encore beaucoup mieux ! Pré-requis obligatoire pour cet atelier = avoir participé à l'atelier découverte 520 ou 522 !

remarques Vêtements confortables et chauds (salle peu chauffée).

par	**Aurélie Surchat**
contact	L'hypn'Ose 078 329 45 75 www.ellehypnose.ch aurelie@ellehypnose.ch
cours N°	**527**
nb de leçons	1
dates	je, **23.05.2024**
heure/durée	**20h00-21h30**
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique – bât. n° 3
prix	**CHF 45.–**
conditions	4-10 participants

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.

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

1er trimestre

cours N°	**528-1**
nb de leçons	12
dates	ma, **19.09-19.12.2023**
prix	**CHF 240.–**

2e trimestre

cours N°	**528-2**
nb de leçons	11
dates	ma, **09.01-26.03.2024**
prix	**CHF 220.–**

3e trimestre

cours N°	**528-3**
nb de leçons	9
dates	ma, **16.04-11.06.2024**
prix	**CHF 180.–**

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.

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

1er trimestre

cours N°	**529-1**
nb de leçons	12
dates	ma, **19.09-19.12.2023**
prix	**CHF 240.–**

2e trimestre

cours N°	**529-2**
nb de leçons	11
dates	ma, **09.01-26.03.2024**
prix	**CHF 220.–**

3e trimestre

cours N°	**529-3**
nb de leçons	9
dates	ma, **16.04-11.06.2024**
prix	**CHF 180.–**

Développer son pouvoir d'achat

Module de 2 cours :
C1 : Pour une poignée de dollars
C2 : Et pour quelques dollars de plus Les titres de ces cours vous sont familiers ? C'est voulu… car même Clint Eastwood a besoin d'aide pour régler ses comptes. Et vous, que recherchez-vous ? Optimiser votre qualité de vie financière ; en finir avec les fins de mois difficiles ; réussir à épargner ; connaître les petites astuces pour économiser. Pour s'en sortir, on ne sait parfois plus comment s'y prendre. Nous sommes noyés sous diverses opportunités/promotions alléchantes (trading, crowdfunding, opportunités d'investissements diverses, casino, loto, etc.) qui ne sont que promesses de gains faciles et rapides clairement utopiques. Finalement, rien ne fonctionne comme convenu et, paradoxalement, cela n'enrichit que l'appauvrissement du porte-monnaie. Je sais, tout semble être si compliqué… que faisons-nous dans ce cas ? Nous acceptons notre sort en mettant la faute sur l'injustice de la vie ? Définitivement non ! Que vous soyez célibataire, marié ou divorcé, jeune ou retraité, étudiant ou salarié, sachez que chaque situation peut être optimisée.

remarques Les participants sont priés de se munir d'un bloc-notes et d'un stylo ; de transmettre leurs adresses email à l'UPB afin que l'intervenant leur transmette les documents de cours.

par	**Jérémie Burnand**
contact	w.gerum@upbroye.ch
cours N°	**530**
nb de leçons	12
dates	sa, **07.10.2023-08.06.2024**
heure/durée	**08h00-09h30**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 360.–**
conditions	6-12 participants

PAYERNE

Stop à la cigarette

« J'arrête demain… » « J'arrêterai à mon anniversaire… » « à partir de nouvel an c'est fini ! » Et pourquoi ne pas arrêter un samedi matin dans un tout autre contexte ? Certes, l'envie est la base du changement, mais les méthodes à employer ainsi que l'état d'esprit pour y arriver demandent parfois d'autres ressources. L'objectif du cours est de vous transmettre les techniques et les bases de réflexions à adopter, sans passer par ce qui se fait habituellement : tentatives de réductions de quantités, pics de motivation éphémères, patches, vapotes ou centres spécialisés. Malheureusement, beaucoup de solutions déjà présentes sur le marché ne font principalement que dévier l'addiction vers une autre et, souvent, par le biais de votre porte-monnaie. Ce cours est spécialement conçu pour vous donner le moyen d'arrêter directement et sans frais.

remarques Les participants sont priés de se munir d'un bloc-notes et d'un stylo ; de transmettre leurs adresses email à l'UPB afin que l'intervenant leur transmette les documents de cours.

par	**Jérémie Burnand**
contact	w.gerum@upbroye.ch
cours N°	**531**
nb de leçons	12
dates	sa, **07.10.2023-08.06.2024**
heure/durée	**10h00-11h00**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 240.–**
conditions	6-12 participants

PAYERNE

PAYERNE

Développement personnel

Organisation/perfectionnement/contrôle

Ce cours a pour but de développer l'ouverture d'esprit, l'autoanalyse et la résolution de tout ce qui peut entraver la stabilité psychique, physique, sociale et financière. Pour y parvenir, il y a trois points essentiels à travailler : la gestion de soi (Organisation) ; le développement personnel (Perfectionnement) ; la maîtrise de soi (Contrôle). Les entraves les plus courantes sont le burnout, la perte de confiance en soi, l'obésité, la démotivation, les addictions, les complexes, la désorganisation, les angoisses, les états colériques, l'ingérence, etc. Toutes ont un impact plus ou moins important sur votre temps, votre état psychique, votre santé physique, votre statut social et financier. Effectivement, elles ne sont pas obligatoirement mauvaises ou alarmantes. En revanche, si elles vous contraignent ou vous privent (ou priveront) de vivre pleinement et librement ce que vous désirez, elles contribuent à ouvrir une brèche vers l'inconfort et l'instabilité. La vie est libre de choix, la seule obligation est d'être heureux.

remarques Les participants sont priés de se munir d'un bloc-notes et d'un stylo ; de leur propre ordinateur portable avec MS Office ; de transmettre leurs adresses email à l'UPB afin que l'intervenant leur transmette les documents de cours.

par	**Jérémie Burnand**
contact	w.gerum@upbroye.ch
cours N°	**532**
nb de leçons	12
dates	sa, **07.10.2023-08.06.2024**
heure/durée	**11h20-12h20**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 240.–**
conditions	6-12 participants

PAYERNE

Comment aider les enfants à avoir une saine confiance en eux ?

La confiance est un élément indispensable pour aller de l'avant et trouver des solutions aux problèmes que la vie met sur notre chemin : stress ou difficultés scolaires, relations avec les copains/copines, peur des examens, projets d'avenir, défis professionnels ou sociaux, etc. Dans tous les domaines de la vie, avoir une bonne confiance en soi et en les autres permet de rebondir, de persévérer malgré les échecs, de cultiver des relations positives et d'imaginer un avenir meilleur en dépit des problèmes actuels, ce qui est absolument nécessaire pour construire cet avenir. Pour les enfants et les adolescents, ce sont les adultes qui les entourent (en particulier les parents) qui sont les premiers et principaux fournisseurs de cette confiance. Alors, comment cultiver une saine confiance chez les enfants et les ados, en évitant les écueils de l'égocentrisme, narcissisme et de l'individualisme ? Conférence suivie d'une discussion.

par	**Isabelle Gattlen**
contact	w.gerum@upbroye.ch
cours N°	**533**
nb de leçons	1
dates	me, **08.11.2023**
heure/durée	**20h00-22h00**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 30.–**
conditions	10-30 participants

Pratiquer l'alchimie intérieure taoïste

Basé sur les pratiques taoïstes de la lignée de Mantak Chia, nous allons pratiquer ensemble pour nous reconnecter à notre bassin, notre plancher pelvien et notre colonne vertébrale. Faire monter notre énergie dans l'orbite de la Lune et Micro-cosmique afin de la raffiner et d'en disposer pour nourrir nos organes et retrouver l'harmonie intérieure. Les bienfaits : éveille l'énergie de vie, la fluidifie et la diffuse en douceur dans le corps entier. Cette énergie vitale est la base, la racine, l'ancrage de notre feu sacré : la puissance vive de notre Vie ; développe une présence consciente à soi, de son corps et de son bassin ; tonifie le « hamac » de la zone pelvienne et favorise la détente des tensions pelviennes ; prévient des problèmes d'incontinence et de descente d'organes (l'incontinence urinaire profonde, comme celle qui se produit pendant la toux, le rire ou l'éternuement) ; atténue les douleurs des menstruations ; accompagne les suites d'un accouchement ; rééquilibre les hormones.

remarques Pause d'une heure pour dîner de 12-13h.

par	**Murielle Marmy**
contact	w.gerum@upbroye.ch
cours N°	**534**
nb de leçons	2
dates	sa, **27.01**+**24.02.2024**
heure/durée	**09h00-16h00**
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
prix	**CHF 240.–**
conditions	6-10 participants

PAYERNE

Journées d'initiation au Tao de la femme

Le féminin sacré c'est la capacité, le pouvoir qu'a la femme de se reconnecter à son Essence féminine.
C'est redécouvrir son énergie intérieure, qui va lui donner le pouvoir de gérer sa vie, non pas en fonction de principes ou des préceptes masculins, mais par rapport à son désir à elle.
Chaque femme porte en elle une force et une sagesse illimitées et le Yin peut nous aider à entrer en contact avec ces trésors enfouis.
Quand une femme a accès à sa source de force intérieure, elle trouve aussi le courage et le désir de se libérer des vieux conditionnements et des limitations archaïques qui la polluent. La libération de la femme est une implosion, une floraison intérieure qui amène la paix et l'indépendance.
Travailler sur son féminin sacré c'est trouver la clef de son vrai soi, et devenir libre, heureuse et épanouie.

remarques Pause d'une heure pour dîner de 12-13h.

par	**Murielle Marmy**
contact	w.gerum@upbroye.ch
cours N°	**535**
nb de leçons	2
dates	sa, **09**+**23.03.2024**
heure/durée	**09h00-16h00**
lieu	Ancien Hôpital Collège Rue du Châtelard 3 1530 Payerne Salle de rythmique
prix	**CHF 240.–**
conditions	6-10 participants

PAYERNE

PAYERNE

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
cours N°	**536**
nb de leçons	1
dates	me, **20.03.2024**
heure/durée	**19h00-21h30**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué lors de la confirmation du cours
prix	**CHF 50.–**
conditions	6-10 participants

Vivre l'anglais

Une journée en immersion !

Entraîner des situations pratiques : acheter un billet (train, bus), réaliser une recette de cuisine (pour de vrai !), inviter des amis… 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. Let's have fun together !

remarques Prévoir un pique-nique pour le repas de midi.

par	**Sabine Martin, Emmanuelle Umiglia**
contact	Sabine Martin 079 662 88 92
cours N°	**600**
nb de leçons	1
dates	sa, **30.09.2023**
heure/durée	**10h00-16h00**
lieu	Salle du Closalet Rte des Bains 2 1525 Henniez
prix	**CHF 100.–**
conditions	8-10 participants

MOUDON

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

1er trimestre

cours N°	**601-1**
nb de leçons	8
dates	lu, **02.10-18.12.2023**
prix	**CHF 240.–**

2e trimestre (suite du 601-1)

cours N°	**601-2**
nb de leçons	8
dates	lu, **du 08.01-18.03.2024**
prix	**CHF 240.–**

3e trimestre (suite du 601-2)

cours N°	**601-3**
nb de leçons	7
dates	lu, **du 15.04-17.06.2024**
prix	**CHF 210.–**

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 !

par	**Emmanuelle Umiglia**
contact	021 781 19 30 e.umiglia@upbroye.ch
heure/durée	**18h30-20h00**
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 202
conditions	6-12 participants

1er semestre

cours N°	**602-1**
nb de leçons	9
dates	ma, **03.10-12.12.2023**
prix	**CHF 270.–**

2e semestre (suite du 602-1)

cours N°	**602-2**
nb de leçons	14
dates	ma, **09.01-30.04.2024**
prix	**CHF 420.–**

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 lors de 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 Salle n° 2
conditions	5-15 participants

1er trimestre

cours N°	**603-1**
nb de leçons	10
dates	lu, **25.09-11.12.2023**
prix	**CHF 300.–**

2e trimestre (suite du 603-1)

cours N°	**603-2**
nb de leçons	10
dates	lu, **15.01-25.03.2024**
prix	**CHF 300.–**

3e trimestre (suite du 603-2)

cours N°	**603-3**
nb de leçons	10
dates	lu, **15.04-24.06.2024**
prix	**CHF 300.–**

Italien notions A1 > A2

Ce cours est destiné aux personnes ayant déjà quelques connaissances de la langue. À travers la grammaire et le vocabulaire, ce cours tentera de privilégier la communication orale grâce à différentes activités et à des supports variés.

remarques Matériel fourni par l'enseignante.
La méthode est à acheter lors du cours.

par	**Anouk Delpedro**
contact	079 901 02 25
heure/durée	**18h30-19h30**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Salle n° 1
conditions	7-10 participants

1er trimestre

cours N°	**604-1**
nb de leçons	10
dates	je, **28.09-14.12.2023**
prix	**CHF 200.–**

2e trimestre (suite du 604-1)

cours N°	**604-2**
nb de leçons	10
dates	je, **11.01-21.03.2024**
prix	**CHF 200.–**

3e trimestre (suite du 604-2)

cours N°	**604-3**
nb de leçons	9
dates	je, **18.04-20.06.2024**
prix	**CHF 180.–**

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 pout 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 Salle n° 1
conditions	5-12 participants

1er trimestre

cours N°	**605-1**
nb de leçons	10
dates	lu, **02.10-18.12.2023**
prix	**CHF 200.–**

2e trimestre (suite du 605-1)

cours N°	**605-2**
nb de leçons	9
dates	lu, **08.01-11.03.2024**
prix	**CHF 180.–**

3e trimestre (suite du 605-2)

cours N°	**605-3**
nb de leçons	7
dates	lu, **18.03-27.05.2024**
prix	**CHF 140.–**

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.

par	**Emma Pillonel**
contact	079 572 58 36
heure/durée	**19h30-20h30**
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Salle n° 22
conditions	5-12 participants

1er trimestre

cours N°	**606-1**
nb de leçons	10
dates	lu, **02.10-18.12.2023**
prix	**CHF 200.–**

2e trimestre (suite du 606-1)

cours N°	**606-2**
nb de leçons	9
dates	lu, **08.01-11.03.2024**
prix	**CHF 180.–**

3e trimestre (suite du 606-2)

cours N°	**606-3**
nb de leçons	7
dates	lu, **18.03-27.05.2024**
prix	**CHF 140.–**

Fédération des Universités Populaires du canton de Vaud

www.universitespopulairesvaud.ch

Université Populaire de Lausanne — www.uplausanne.ch

PRÉSIDENTE BAECHLER Ariane
UPL, Case postale
Escaliers du Marché 2
1003 Lausanne

SECRÉTARIAT CP – Escalier du Marché 2
1003 Lausanne
021 315 24 24
info@uplausanne.ch

Université Populaire de la Riviera — www.up-riviera.ch

PRÉSIDENTE AMINIAN Taraneh
Av. de la Paix 2D
1814 La Tour-de-Peilz

SECRÉTARIAT GÉN. LALUC Fabrice
079 342 54 89
info@up-riviera.ch

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

PRÉSIDENT ALMAGBALY Ruth
Rue de Rive 52
1260 Nyon
079 760 50 14
ruth@masescha.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

SECRÉTARIAT 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

SECRÉTARIAT MIKESCH Jacqueline
Case postale 307
1347 Le Sentier
info@upvj.ch