



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]	22
CULTURE, GÉO, HISTOIRE & MUSIQUE [CGH&M]	29
DÉVELOPPEMENT DURABLE [DD]	31
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL [DP]	32
LANGUES [L]	46
TECHNIQUE & INFORMATIQUE [T&I]	51
Adresses des autres UP vaudoises	52



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.

Vous avez également la possibilité de nous laisser un message sur le
répondeur.

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

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
UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LA BROYE
1530 Payerne

INDEX DES COURS PAR DATE

Date	Titre	Cat.	N° cours	Pg
17.09.2024	Yoga Payerne – 1 ^{er} trimestre (horaire 1)	DP	2425-P-516-1	41
17.09.2024	Italien débutant A1 – 1 ^{er} trimestre	L	2425-P-604-1	48
17.09.2024	Yoga Payerne – 1 ^{er} trimestre (horaire 2)	DP	2425-P-517-1	42
17.09.2024	Aromathérapie : la magie des plantes	DP	2425-O-506-1	36
17.09.2024	Italien moyen A2 – 1 ^{er} trimestre	L	2425-P-605-1	49
19.09.2024	Pilates Oron – 1 ^{er} trimestre	DP	2425-O-507-1	37
23.09.2024	Dentelles aux fuseaux Bedfordshire traditionnelle	A&C	2425-O-103-1	15
23.09.2024	Anglais moyen A2 > B1 – 1 ^{er} trimestre	L	2425-P-606-1	50
23.09.2024	Qi Gong Avenches – 1 ^{er} trimestre	DP	2425-A-500-1	32
23.09.2024	Barre Sculpt® – 1 ^{er} trimestre	DP	2425-P-518-1	43
23.09.2024	Anglais avancé B1 > B2 – 1 ^{er} trimestre	L	2425-M-600-1	46
24.09.2024	Yoga Lucens – 1 ^{er} trimestre	DP	2425-M-504-1	34
24.09.2024	Anglais Notions A1 > A2 – 1 ^{er} semestre	L	2425-M-601-1	47
25.09.2024	Nordic Walking – automne	DP	2425-A-501-1	32
25.09.2024	Atelier Carnet de Voyages / Souvenirs	A&C	2425-O-104-1	16
27.09.2024	Conserver ses fruits et légumes toute l'année	C&D	2425-P-209	26
01.10.2024	Les hydrolats, ces eaux magiques qui nous veulent du bien	DP	2425-P-519	44
03.10.2024	Découverte de l'hypnose en groupe	DP	2425-O-508-1	37
05.10.2024	Dentelles – Variante Bedfordshire sur 3 samedis	A&C	2425-O-103-2	15
06.10.2024	Batch cookons ensemble – automne	C&D	2425-P-210-1	26
08.10.2024	Allemand A2 – 1 ^{er} semestre	L	2425-M-602-1	47
08.10.2024	Cuisine grecque	C&D	2425-A-200	22
08.10.2024	Booster l'image de votre marque : atelier de communication digitale – automne	T&I	2425-P-700	51
09.10.2024	Fabrication d'un savon d'Alep	A&C	2425-P-112	19
09.10.2024	Atelier Miso	C&D	2425-O-206-1	24
10.10.2024	Hand Lettering – cours de base	A&C	2425-O-105-1	16
26.10.2024	Formation de permaculture au cours des saisons – automne	DD	2425-A-400-1	31
29.10.2024	Les hydrolats 2 (suite du cours 1)	DP	2425-P-520	44
30.10.2024	Lithothérapie : la magie des pierres	DP	2425-O-509-1	38
31.10.2024	Philosophie 1 : Bouddha	DP	2425-M-505-1	35
01.11.2024	Cuisine indienne	C&D	2425-O-205-1	24
02.11.2024	Atelier encre de Chine	A&C	2425-A-101	14
02.11.2024	Dentelles de Noël aux fuseaux	A&C	2425-O-106-1	17
05.11.2024	Cours de dessin – stylo à encre	A&C	2425-M-102	15
05.11.2024	Initiation aux fleurs de Bach	DP	2425-A-502	33
06.11.2024	Atelier ménopause et nutrition	C&D	2425-O-207-1	25
07.11.2024	Philosophie 2 : La philosophie indienne	DP	2425-M-505-2	35
08.11.2024	Visite du centre de tri de Moudon	DD	2425-M-401	31
08.11.2024	Lactofermenter ses légumes	C&D	2425-P-211	27
09.11.2024	Vivre l'anglais : une journée en immersion !	L	2425-M-603	48
12.11.2024	Booster l'image de votre marque : atelier de contenu pour les réseaux sociaux – automne	T&I	2425-P-701	51
14.11.2024	Philosophie 3 : Karl Marx (1818-1883)	DP	2425-M-505-3	35
14.11.2024	Initiation à l'auto-hypnose en groupe	DP	2425-O-510-1	38
16.11.2024	Dentelles de Noël aux fuseaux	A&C	2425-O-106-2	17

Date	Titre	Cat.	N° cours	Pg
16.11.2024	Saponification : confectionner ses propres savons SAF	DP	2425-0-511-1	39
18.11.2024	Atelier pratique de l'aquarelle	A&C	2425-P-113	20
21.11.2024	Philosophie 4: Épicure (-342/-270)	DP	2425-M-505-4	35
22.11.2024	AG – Conf.: «Les aventures de Tintin en 135 langues. Traduire Hergé sans (trop) le trahir ?»	CGH&M	2425-M-302	30
23.11.2024	Prendre la parole en public avec impact et persuasion	DP	2425-P-521	44
24.11.2024	Batch cookons ensemble – hiver	C&D	2425-P-210-2	26
27.11.2024	Atelier Cartes de Noël	A&C	2425-0-107	17
28.11.2024	Atelier ail noir	C&D	2425-0-208-1	25
30.11.2024	Dessin d'observation, technique de base	A&C	2425-P-114	20
30.11.2024	Vivre l'italien : une journée en immersion !	L	2425-P-607	50
03.12.2024	Méditation-relaxation, un voyage à l'intérieur de soi	DP	2425-A-503-1	33
05.12.2024	Window'graf de Noël	A&C	2425-0-108	18
11.12.2024	Mix media	A&C	2425-0-109-1	18
12.12.2024	Atelier culinaire raffiné – cuisiner en couple	C&D	2425-A-201	22
12.12.2024	Cosmétologie : composer naturellement ses cosmétiques	DP	2425-0-512	39
06.01.2025	Qi Gong Avenches – 2 ^e trimestre	DP	2425-A-500-2	32
06.01.2025	Barre Sculpt® – 2 ^e trimestre	DP	2425-P-518-2	43
06.01.2025	Anglais avancé B1 > B2 – 2 ^e trimestre	L	2425-M-600-2	46
07.01.2025	Yoga Payerne – 2 ^e trimestre (horaire 1)	DP	2425-P-516-2	41
07.01.2025	Yoga Lucens – 2 ^e trimestre	DP	2425-M-504-2	34
07.01.2025	Anglais Notions A1 > A2 – 2 ^e semestre	L	2425-M-601-2	47
07.01.2025	Italien débutant A1 – 2 ^e trimestre	L	2425-P-604-2	48
07.01.2025	Yoga Payerne – 2 ^e trimestre (horaire 2)	DP	2425-P-517-2	42
07.01.2025	Italien moyen A2 – 2 ^e trimestre	L	2425-P-605-2	49
09.01.2025	Pilates Oron – 2 ^e trimestre	DP	2425-0-507-2	37
13.01.2025	Anglais moyen A2 > B1 – 2 ^e trimestre	L	2425-P-606-2	50
17.01.2025	Boissons fermentées naturelles	C&D	2425-P-212	27
18.01.2025	Atelier ménopause et nutrition	C&D	2425-0-207-3	25
18.01.2025	Formation de permaculture au cours des saisons – hiver	DD	2425-A-400-2	31
20.01.2025	Cuisine syrienne	C&D	2425-P-213	27
25.01.2025	Aquarelle, technique de base	A&C	2425-P-115	20
25.01.2025	Grossesse et jeune maman : astuces au naturel pour prendre soin de sa santé	DP	2425-0-513	39
02.02.2025	Batch cookons ensemble – printemps	C&D	2425-P-210-3	26
03.02.2025	Aromathérapie : la magie des plantes	DP	2425-0-506-2	36
04.02.2025	Booster l'image de votre marque : atelier de communication digitale – hiver	T&I	2425-P-702	51
06.02.2025	Découverte du Journal Créatif	A&C	2425-P-116	21
07.02.2025	Fabriquer ses laitages maison sans machine	C&D	2425-P-214	28
24.02.2025	Confection d'un bracelet en pierres semi-précieuses	DP	2425-0-514	40
26.02.2025	Méditation-relaxation, un voyage à l'intérieur de soi	DP	2425-A-503-2	33
26.02.2025	Atelier ail noir	C&D	2425-0-208-2	25
27.02.2025	Philosophie 5 : La philosophie chinoise	DP	2425-M-505-5	35
04.03.2025	Allemand A2 – 2 ^e semestre	L	2425-M-602-2	47
04.03.2025	Vivre le printemps en conscience	DP	2425-P-522	45
06.03.2025	Philosophie 6 : Simone Weil (1909-1943)	DP	2425-M-505-6	35

Date	Titre	Cat.	N° cours	Pg
07.03.2025	Fabriquer son pain au levain	C&D	2425-M-203	23
11.03.2025	Booster l'image de votre marque : atelier de contenu pour les réseaux sociaux – hiver	T&I	2425-P-703	51
13.03.2025	Quilling – Cours de base	A&C	2425-A-100-1	14
13.03.2025	Philosophie 7 : Albert Camus (1913-1960)	DP	2425-M-505-7	36
13.03.2025	Découverte de l'hypnose en groupe	DP	2425-O-508-2	37
14.03.2025	L'Armoire à Brume – visite et dégustation	C&D	2425-M-204	23
16.03.2025	Évasion sucrée : création et décoration de cupcakes	C&D	2425-P-215	28
19.03.2025	Les trésors de l'Algérie romaine	CGH&M	2425-A-300	29
20.03.2025	Lithothérapie : la magie des pierres	DP	2425-O-509-2	38
20.03.2025	Philosophie 8 : Carl Gustav Jung (1875-1961)	DP	2425-M-505-8	36
26.03.2025	Atelier Miso	C&D	2425-O-206-2	24
27.03.2025	Cuisine pour messieurs	C&D	2425-A-202	22
27.03.2025	Hand Lettering – cours de base	A&C	2425-O-105-2	16
29.03.2025	Vivre l'italien : une journée en immersion !	L	2425-P-608	50
31.03.2025	Anglais moyen A2 > B1 – 3 ^e trimestre	L	2425-P-606-3	50
01.04.2025	Italien débutant A1 – 3 ^e trimestre	L	2425-P-604-3	48
01.04.2025	Italien moyen A2 – 3 ^e trimestre	L	2425-P-605-3	49
02.04.2025	Saponification : confectionner ses propres savons SAF	DP	2425-O-511-2	39
04.04.2025	Cuisine indienne	C&D	2425-O-205-2	24
05.04.2025	Formation de permaculture au cours des saisons – printemps	DD	2425-A-400-3	31
09.04.2025	Atelier ménopause et nutrition	C&D	2425-O-207-2	25
10.04.2025	Quilling – Cours intermédiaire	A&C	2425-A-100-2	14
27.04.2025	Batch cookons ensemble – été	C&D	2425-P-210-4	26
28.04.2025	Qi Gong Avenches – 3 ^e trimestre	DP	2425-A-500-3	32
28.04.2025	Barre Sculpt® – 3 ^e trimestre	DP	2425-P-518-3	43
29.04.2025	Yoga Payerne – 3 ^e trimestre (horaire 1)	DP	2425-P-516-3	41
29.04.2025	Yoga Lucens – 3 ^e trimestre	DP	2425-M-504-3	34
29.04.2025	Yoga Payerne – 3 ^e trimestre (horaire 2)	DP	2425-P-517-3	42
30.04.2025	Nordic Walking – printemps	DP	2425-A-501-2	32
01.05.2025	Pilates Oron – 3 ^e trimestre	DP	2425-O-507-3	37
05.05.2025	Anglais avancé B1 > B2 – 3 ^e trimestre	L	2425-M-600-3	46
06.05.2025	Vivre l'été en conscience	DP	2425-P-523	45
08.05.2025	Initiation à l'auto-hypnose en groupe	DP	2425-O-510-2	38
09.05.2025	Gemmothérapie : se soigner avec les bourgeons de plantes	DP	2425-O-515	40
14.05.2025	Mix media	A&C	2425-O-109-2	18
17.05.2025	Dessin de croquis en extérieur	A&C	2425-O-110	19
17.05.2025	25 ^e année des promenades culturelles : Le sentier littéraire Gustave Roud	CGH&M	2425-M-301	29
22.05.2025	Hand Lettering PLUS – Nouvelles écritures	A&C	2425-O-111	19
03.06.2025	Booster l'image de votre marque : atelier de communication digitale – printemps	T&I	2425-P-704	51
11.06.2025	Atelier Carnet de Voyages / Souvenirs	A&C	2425-O-104-2	16
11.06.2025	Atelier Miso	C&D	2425-O-206-3	24
21.06.2025	Formation de permaculture au cours des saisons – été	DD	2425-A-400-4	31
24.06.2025	Booster l'image de votre marque : atelier de contenu pour les réseaux sociaux – été	T&I	2425-P-705	51

INDEX DES COURS PAR RÉGION ET CATÉGORIE

	N° cours	Cat.	Titre	Date	Pg
AVENCHES	2425-A-100-1	A&C	Quilling – Cours de base	13.03.2025	14
	2425-A-100-2	A&C	Quilling – Cours intermédiaire	10.04.2025	14
	2425-A-101	A&C	Atelier encre de Chine	02.11.2024	14
	2425-A-200	C&D	Cuisine grecque	08.10.2024	22
	2425-A-201	C&D	Atelier culinaire raffiné – cuisiner en couple	12.12.2024	22
	2425-A-202	C&D	Cuisine pour messieurs	27.03.2025	22
	2425-A-300	CGH&M	Les trésors de l'Algérie romaine	19.03.2025	29
	2425-A-400-1	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – automne	26.10.2024	31
	2425-A-400-2	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – hiver	18.01.2025	31
	2425-A-400-3	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – printemps	05.04.2025	31
	2425-A-400-4	DD	Formation de permaculture au cours des saisons – été	21.06.2025	31
	2425-A-500-1	DP	Qi Gong Avenches – 1 ^{er} trimestre	23.09.2024	32
	2425-A-500-2	DP	Qi Gong Avenches – 2 ^e trimestre	06.01.2025	32
	2425-A-500-3	DP	Qi Gong Avenches – 3 ^e trimestre	28.04.2025	32
	2425-A-501-1	DP	Nordic Walking – automne	25.09.2024	32
	2425-A-501-2	DP	Nordic Walking – printemps	30.04.2025	32
	2425-A-502	DP	Initiation aux fleurs de Bach	05.11.2024	33
	2425-A-503-1	DP	Méditation-relaxation, un voyage à l'intérieur de soi	03.12.2024	33
	2425-A-503-2	DP	Méditation-relaxation, un voyage à l'intérieur de soi	26.02.2025	33
	MOUDON	2425-M-102	A&C	Cours de dessin – stylo à encre	05.11.2024
2425-M-203		C&D	Fabriquer son pain au levain	07.03.2025	23
2425-M-204		C&D	L'Armoire à Brume – visite et dégustation	14.03.2025	23
2425-M-301		CGH&M	25 ^e année des promenades culturelles : Le sentier littéraire Gustave Roud	17.05.2025	29
2425-M-302		CGH&M	AG – Conf. : « Les aventures de Tintin en 135 langues. Traduire Hergé sans (trop) le trahir ? »	22.11.2024	30
2425-M-401		DD	Visite du centre de tri de Moudon	08.11.2024	31
2425-M-504-1		DP	Yoga Lucens – 1 ^{er} trimestre	24.09.2024	34
2425-M-504-2		DP	Yoga Lucens – 2 ^e trimestre	07.01.2025	34
2425-M-504-3		DP	Yoga Lucens – 3 ^e trimestre	29.04.2025	34
2425-M-505-1		DP	Philosophie 1 : Bouddha	31.10.2024	35
2425-M-505-2		DP	Philosophie 2 : La philosophie indienne	07.11.2024	35
2425-M-505-3		DP	Philosophie 3 : Karl Marx (1818-1883)	14.11.2024	35
2425-M-505-4		DP	Philosophie 4 : Épicure (-342/-270)	21.11.2024	35
2425-M-505-5		DP	Philosophie 5 : La philosophie chinoise	27.02.2025	35
2425-M-505-6		DP	Philosophie 6 : Simone Weil (1909-1943)	06.03.2025	35
2425-M-505-7		DP	Philosophie 7 : Albert Camus (1913-1960)	13.03.2025	36
2425-M-505-8		DP	Philosophie 8 : Carl Gustav Jung (1875-1961)	20.03.2025	36
2425-M-600-1		L	Anglais avancé B1 > B2 – 1 ^{er} trimestre	23.09.2024	46
2425-M-600-2		L	Anglais avancé B1 > B2 – 2 ^e trimestre	06.01.2025	46
2425-M-600-3		L	Anglais avancé B1 > B2 – 3 ^e trimestre	05.05.2025	46
2425-M-601-1		L	Anglais Notions A1 > A2 – 1 ^{er} semestre	24.09.2024	47
2425-M-601-2		L	Anglais Notions A1 > A2 – 2 ^e semestre	07.01.2025	47
2425-M-602-1		L	Allemand A2 – 1 ^{er} semestre	08.10.2024	47
2425-M-602-2		L	Allemand A2 – 2 ^e semestre	04.03.2025	47
2425-M-603		L	Vivre l'anglais : une journée en immersion!	09.11.2024	48

N° cours	Cat.	Titre	Date	Pg
2425-0-103-1	A&C	Dentelles aux fuseaux Bedfordshire traditionnelle	23.09.2024	15
2425-0-103-2	A&C	Dentelles – Variante Bedfordshire sur 3 samedis	05.10.2024	15
2425-0-104-1	A&C	Atelier Carnet de Voyages / Souvenirs	25.09.2024	16
2425-0-104-2	A&C	Atelier Carnet de Voyages / Souvenirs	11.06.2025	16
2425-0-105-1	A&C	Hand Lettering – cours de base	10.10.2024	16
2425-0-105-2	A&C	Hand Lettering – cours de base	27.03.2025	16
2425-0-106-1	A&C	Dentelles de Noël aux fuseaux	02.11.2024	17
2425-0-106-2	A&C	Dentelles de Noël aux fuseaux	16.11.2024	17
2425-0-107	A&C	Atelier Cartes de Noël	27.11.2024	17
2425-0-108	A&C	Window graf de Noël	05.12.2024	18
2425-0-109-1	A&C	Mix media	11.12.2024	18
2425-0-109-2	A&C	Mix media	14.05.2025	18
2425-0-110	A&C	Dessin de croquis en extérieur	17.05.2025	19
2425-0-111	A&C	Hand Lettering PLUS – Nouvelles écritures	22.05.2025	19
2425-0-205-1	C&D	Cuisine indienne	01.11.2024	24
2425-0-205-2	C&D	Cuisine indienne	04.04.2025	24
2425-0-206-1	C&D	Atelier Miso	09.10.2024	24
2425-0-206-2	C&D	Atelier Miso	26.03.2025	24
2425-0-206-3	C&D	Atelier Miso	11.06.2025	24
2425-0-207-1	C&D	Atelier ménopause et nutrition	06.11.2024	25
2425-0-207-2	C&D	Atelier ménopause et nutrition	09.04.2025	25
2425-0-207-3	C&D	Atelier ménopause et nutrition	18.01.2025	25
2425-0-208-1	C&D	Atelier ail noir	28.11.2024	25
2425-0-208-2	C&D	Atelier ail noir	26.02.2025	25
2425-0-506-1	DP	Aromathérapie : la magie des plantes	17.09.2024	36
2425-0-506-2	DP	Aromathérapie : la magie des plantes	03.02.2025	36
2425-0-507-1	DP	Pilates Oron – 1 ^{er} trimestre	19.09.2024	37
2425-0-507-2	DP	Pilates Oron – 2 ^e trimestre	09.01.2025	37
2425-0-507-3	DP	Pilates Oron – 3 ^e trimestre	01.05.2025	37
2425-0-508-1	DP	Découverte de l'hypnose en groupe	03.10.2024	37
2425-0-508-2	DP	Découverte de l'hypnose en groupe	13.03.2025	37
2425-0-509-1	DP	Lithothérapie : la magie des pierres	30.10.2024	38
2425-0-509-2	DP	Lithothérapie : la magie des pierres	20.03.2025	38
2425-0-510-1	DP	Initiation à l'auto-hypnose en groupe	14.11.2024	38
2425-0-510-2	DP	Initiation à l'auto-hypnose en groupe	08.05.2025	38
2425-0-511-1	DP	Saponification : confectionner ses propres savons SAF	16.11.2024	39
2425-0-511-2	DP	Saponification : confectionner ses propres savons SAF	02.04.2025	39
2425-0-512	DP	Cosmétologie : composer naturellement ses cosmétiques	12.12.2024	39
2425-0-513	DP	Grossesse et jeune maman : astuces au naturel pour prendre soin de sa santé	25.01.2025	39
2425-0-514	DP	Confection d'un bracelet en pierres semi-précieuses	24.02.2025	40
2425-0-515	DP	Gemmothérapie : se soigner avec les bourgeons de plantes	09.05.2025	40

N° cours	Cat.	Titre	Date	Pg
2425-P-112	A&C	Fabrication d'un savon d'Alep	09.10.2024	19
2425-P-113	A&C	Atelier pratique de l'aquarelle	18.11.2024	20
2425-P-114	A&C	Dessin d'observation, technique de base	30.11.2024	20
2425-P-115	A&C	Aquarelle, technique de base	25.01.2025	20
2425-P-116	A&C	Découverte du Journal Créatif	06.02.2025	21
2425-P-209	C&D	Conserver ses fruits et légumes toute l'année	27.09.2024	26
2425-P-210-1	C&D	Batch cookons ensemble – automne	06.10.2024	26
2425-P-210-2	C&D	Batch cookons ensemble – hiver	24.11.2024	26
2425-P-210-3	C&D	Batch cookons ensemble – printemps	02.02.2025	26
2425-P-210-4	C&D	Batch cookons ensemble – été	27.04.2025	26
2425-P-211	C&D	Lactofermenter ses légumes	08.11.2024	27
2425-P-212	C&D	Boissons fermentées naturelles	17.01.2025	27
2425-P-213	C&D	Cuisine syrienne	20.01.2025	27
2425-P-214	C&D	Fabriquer ses laitages maison sans machine	07.02.2025	28
2425-P-215	C&D	Évasion sucrée : création et décoration de cupcakes	16.03.2025	28
2425-P-516-1	DP	Yoga Payerne – 1 ^{er} trimestre (horaire 1)	17.09.2024	41
2425-P-516-2	DP	Yoga Payerne – 2 ^e trimestre (horaire 1)	07.01.2025	41
2425-P-516-3	DP	Yoga Payerne – 3 ^e trimestre (horaire 1)	29.04.2025	41
2425-P-517-1	DP	Yoga Payerne – 1 ^{er} trimestre (horaire 2)	17.09.2024	42
2425-P-517-2	DP	Yoga Payerne – 2 ^e trimestre (horaire 2)	07.01.2025	42
2425-P-517-3	DP	Yoga Payerne – 3 ^e trimestre (horaire 2)	29.04.2025	42
2425-P-518-1	DP	Barre Sculpt® – 1 ^{er} trimestre	23.09.2024	43
2425-P-518-2	DP	Barre Sculpt® – 2 ^e trimestre	06.01.2025	43
2425-P-518-3	DP	Barre Sculpt® – 3 ^e trimestre	28.04.2025	43
2425-P-519	DP	Les hydrolats, ces eaux magiques qui nous veulent du bien	01.10.2024	44
2425-P-520	DP	Les hydrolats 2 (suite du cours 1)	29.10.2024	44
2425-P-521	DP	Prendre la parole en public avec impact et persuasion	23.11.2024	44
2425-P-522	DP	Vivre le printemps en conscience	04.03.2025	45
2425-P-523	DP	Vivre l'été en conscience	06.05.2025	45
2425-P-604-1	L	Italien débutant A1 – 1 ^{er} trimestre	17.09.2024	48
2425-P-604-2	L	Italien débutant A1 – 2 ^e trimestre	07.01.2025	48
2425-P-604-3	L	Italien débutant A1 – 3 ^e trimestre	01.04.2025	48
2425-P-605-1	L	Italien moyen A2 – 1 ^{er} trimestre	17.09.2024	49
2425-P-605-2	L	Italien moyen A2 – 2 ^e trimestre	07.01.2025	49
2425-P-605-3	L	Italien moyen A2 – 3 ^e trimestre	01.04.2025	49
2425-P-606-1	L	Anglais moyen A2 > B1 – 1 ^{er} trimestre	23.09.2024	50
2425-P-606-2	L	Anglais moyen A2 > B1 – 2 ^e trimestre	13.01.2025	50
2425-P-606-3	L	Anglais moyen A2 > B1 – 3 ^e trimestre	31.03.2025	50
2425-P-607	L	Vivre l'italien : une journée en immersion!	30.11.2024	50
2425-P-608	L	Vivre l'italien : une journée en immersion!	29.03.2025	50
2425-P-700	T&I	Booster l'image de votre marque : atelier de communication digitale – automne	08.10.2024	51
2425-P-701	T&I	Booster l'image de votre marque : atelier de contenu pour les réseaux sociaux – automne	12.11.2024	51
2425-P-702	T&I	Booster l'image de votre marque : atelier de communication digitale – hiver	04.02.2025	51
2425-P-703	T&I	Booster l'image de votre marque : atelier de contenu pour les réseaux sociaux – hiver	11.03.2025	51
2425-P-704	T&I	Booster l'image de votre marque : atelier de communication digitale – printemps	03.06.2025	51
2425-P-705	T&I	Booster l'image de votre marque : atelier de contenu pour les réseaux sociaux – été	24.06.2025	51

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 22 novembre 2024

De 19h00 à 19h45

Aula du collège du Fey à Moudon
Avenue du Fey 40 – 1510 Moudon

Notre assemblée générale est ouverte à tous
et sera suivie dès 20h00 d'une conférence:

Les aventures de Tintin en 135 langues! Comment traduire l'œuvre d'Hergé sans (trop) le trahir?

Conférencier: Bernard Matthey-Doret
(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 2023
3. Rapport des co-présidentes et des responsables de cours
4. Rapport de la caissière et approbation des comptes 2023-2024
6. Élections au comité
7. Divers

Le procès-verbal de notre AG 2023 sera disponible pour lecture sur notre site internet www.upbroye.ch dès le 1^{er} novembre 2024. 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 2024-2025

CO-PRÉSIDENTES GERUM Wanda
& MONESTIER-LINIGER Linda

VICE-PRÉSIDENTE SURCHAT Aurélie

ADMINISTRATRICE SANTOS Annelore

w.gerum@upbroye.ch
l.monestier-liniger@upbroye.ch

a.surchat@upbroye.ch

info@upbroye.ch

MEMBRES ET RESPONSABLES DE L'ORGANISATION DES COURS PAR RÉGION

Avenches	SANSONNENS-POUGET Liliane	l.sansonnens-pouget@upbroye.ch
Payerne	GARCIA Carolina GERUM Wanda MONESTIER LINIGER Linda NICOD Xavier	c.garcia@upbroye.ch w.gerum@upbroye.ch l.monestier-liniger@upbroye.ch x.nicod@upbroye.ch
Moudon	UMIGLIA Emmanuelle MARTIN Sabine ZYSSET Sophie	e.umiglia@upbroye.ch s.martin@upbroye.ch s.zysset@upbroye.ch
Oron-la-Ville	GALASSO Daniel SURCHAT Aurélie	d.galasso@upbroye.ch a.surchat@upbroye.ch

REMERCIEMENTS

Le comité de l'UPB remercie particulièrement :
Le Service des affaires culturelles de l'État de Vaud
Daniel Galasso, graphiste, pour la mise en page
L'imprimerie Groux Arts graphiques SA 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 toutes celles et 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 chacun-e**, 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/la participant-e 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-e par écrit au plus vite. Le montant dû ne pourra être encaissé par l'enseignant-e 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-e 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-e 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 enseignant-e-s 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. À travers l'étude des notions grammaticales et du vocabulaire, ce cours tentera de privilégier la communication orale grâce à différentes activités et à des supports variés (textes courts, chansons, etc).

Notions A1 -> A2

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

Moyens A2 -> B1

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

Avancés B1 -> B2

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

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

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

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

Quilling

Cours de base

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

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

par	Irene Andreatta
contact	077 520 93 08
cours N°	100-1
nb de leçons	1
dates	je, 13.03.2025
heure	19h00-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 60.–
conditions	6-8 participants

Quilling

Cours intermédiaire

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

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

par	Irene Andreatta
contact	077 520 93 08
cours N°	100-2
nb de leçons	1
dates	je, 10.04.2025
heure	19h00-22h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 60.–
conditions	6-8 participants

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 A 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 (1 heure).

par	Bastian Keckeis
contact	079 635 91 43
cours N°	101
nb de leçons	1
dates	sa, 02.11.2024
heure	09h00-16h00
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 95.–
conditions	7-10 participants

Cours de dessin

Stylo à encre

Cet atelier axé sur la technique du stylo à encre a pour but de vous guider dans un processus créatif pour réaliser des illustrations d'une manière intuitive. Au cours des trois soirées, vous allez apprendre à faire des esquisses à l'encre et à réaliser des images qui viennent de votre propre imagination. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Allons, rêvons ensemble !

remarques Prendre avec soi matériel pour dessiner, stylo ou plume.

Dentelles aux fuseaux Bedfordshire traditionnelle

Cette année je vous propose de partir à la découverte des dentelles anglaises... Alors en route pour le Comté de Bedford avec sa dentelle traditionnelle, héritage commun entre la dentelle des East Midlands et continentale, et la découverte de ses motifs floraux anciens.

Venez avec vos fils de lin ou de coton, coussin et petit matériel, je vous attends très volontiers.

remarques Connaissances de base de la dentelle Torchon et du dessin technique requis.

par	Enrique Spacca
contact	077 480 43 76
cours N°	102
nb de leçons	3
dates	ma, 05+12+19.11.2024
heure	18h30-20h00
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle de dessin (entrée principale face au réfectoire)
prix	CHF 110.-
conditions	5-10 participants

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 (bât. n° 3)
conditions	4-7 participants

cours N°	103-1
nb de leçons	8
dates	lu, 23.09.2024-12.05.2025
heure	18h00-20h30
prix	CHF 360.-

Variante sur 3 samedis

cours N°	103-2
nb de leçons	3
dates	sa, 05.10.2024 +08.02+10.05.2025
heure	09h00-16h00
prix	CHF 360.-

MOUDON

ORON

Atelier Carnet de Voyages / Souvenirs

Vous allez créer votre carnet de voyages souvenirs avec un large échantillon de papiers de couleurs et de textures différentes qui seront ensuite pliés et disposés comme un livre. Vous personnaliserez chaque feuille de votre carnet selon vos envies; petits autocollants, feutres, crayons ou petites créations que vous aurez réalisées vous-même en aquarelle au début du cours... Et pour finir vous ferez une reliure, le tout avec une jolie finition.

remarques Matériel inclus dans le prix et fourni par l'enseignante.

par	Nathalie Bossi
contact	078 907 81 91
lieu	Lun'Art Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	5-8 participants
cours N°	104-1
nb de leçons	1
dates	me, 25.09.2024
heure	18h30-20h30
prix	CHF 50.-

cours N°	104-2
nb de leçons	1
dates	me, 11.06.2025
heure	18h30-20h30
prix	CHF 50.-

Hand Lettering Cours de base

Le Hand Lettering ou l'art de dessiner de jolies lettres. Après ce cours, vous serez 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 Anne Gurtner de 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
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture (bât. n° 3)
conditions	6-12 participants
cours N°	105-1
nb de leçons	1
dates	je, 10.10.2024
heure	19h00-22h00
prix	CHF 60.-
cours N°	105-2
nb de leçons	1
dates	je, 27.03.2025
heure	19h00-22h00
prix	CHF 60.-

Dentelles de Noël aux fuseaux

Anges, boules, étoiles et cristaux de neige...

Venez préparer vos dentelles de Noël!

Nouveaux modèles et techniques à choix, selon votre niveau de connaissances.

Un samedi tout en dentelle, prenez votre coussin et vos fuseaux, nous partagerons fils et pique-nique...

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

lieu Collège d'Oron
Rte de Lausanne
1610 Oron-la-Ville
Salle de couture (bât. n° 3)
conditions 4-7 participants

cours N° **106-1**

nb de leçons 1
dates sa, **02.11.2024**
heure **09h00-16h00**
prix CHF **120.-**

cours N° **106-2**

nb de leçons 1
dates sa, **16.11.2024**
heure **09h00-16h00**
prix CHF **120.-**

Atelier Cartes de Noël

Plus envie d'acheter des cartes de Noël ou autres, toutes faites? Cet atelier est pour vous! Cartes créées par vos petites mains, avec de la peinture, de l'aquarelle, du collage, couture, pochoirs. Elles seront uniques et personnalisées.

remarques Matériel inclus dans le prix et fourni par l'enseignante.

par **Nathalie Bossi**
contact 078 907 81 91

cours N° **107**

nb de leçons 1
dates me, **27.11.2024**
heure **18h30-20h30**
lieu Lun'Art
Grand'Rue 8
1083 Mézières VD
prix CHF **50.-**
conditions 5-8 participants

ORON

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 Anne Gurtner de 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	je, 05.12.2024
heure	19h00-21h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture (bât. n° 3)
prix	CHF 50.–
conditions	6-8 participants

Mix media

Envie de coller, mélanger, peindre, rajouter des pochoirs, dessiner et superposer tout ce qui vous passe sous la main ? Plutôt facile non ? Alors venez vous en mettre plein les doigts et repartez avec un tableau qui vous fera découvrir l'artiste qui est en vous !

remarques Matériel inclus dans le prix et fourni par l'enseignante.

par **Nathalie Bossi**
 contact 078 907 81 91

lieu	Lun'Art Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	5-8 participants

cours N°	109-1
nb de leçons	1
dates	me, 11.12.2024
heure	18h30-20h30
prix	CHF 50.–

cours N°	109-2
nb de leçons	1
dates	me, 14.05.2025
heure	18h30-20h30
prix	CHF 50.–

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.

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, des techniques d'ombrage ? Quelques autres surprises créatives vous attendent :-)
Cours donné par Anne Gurtner de CHEZELLE :
<http://chezelle.ch>

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

Fabrication d'un savon d'Alep

Le savon d'Alep est un cosmétique naturel d'origine syrienne qui est fabriqué principalement avec de l'huile de laurier et de l'huile d'olive. Il possède des vertus hypoallergéniques et hydratantes. M. Aljundi souhaite préserver le métier de savonnier d'Alep, menacé de s'éteindre à cause de la guerre qui frappe la Syrie. Pour ce faire il transmet son savoir-faire par une explication théorique de la recette, puis pratique. Nous allons faire un grand savon d'un kilo : coulage, démoulage, découpe et estampage du savon.

par	Daniel Galasso
contact	079 293 29 84
cours N°	110
nb de leçons	3
dates	sa, 17+24.05+07.06.2025
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

par	Anne Gurtner
contact	079 345 32 57 Aurélie Surchat 079 518 06 07
cours N°	111
nb de leçons	1
dates	je, 22.05.2025
heure	19h00-22h00
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture (bât. n° 3)
prix	CHF 60.-
conditions	6-8 participants

par	Hadi Aljundi
contact	olys.ch
cours N°	112
nb de leçons	1
dates	me, 09.10.2024
heure	18h00-19h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de la salle sera communiquée ultérieurement
prix	CHF 30.-
conditions	6-12 participants

ORON

ORON

PAYERNE

Atelier pratique de l'aquarelle

Après un rafraîchissement des bases et des réalisations d'aquarelles d'après photographies, il vous sera proposé de pratiquer et explorer cet art en essayant d'une part la technique du croquis à l'aquarelle – idéale pour le carnet de voyage – et d'autre part l'aquarelle impressionniste en technique humide, plutôt destinée à un travail d'atelier. Ce cours est surtout destiné aux personnes ayant déjà connaissances des techniques de base en aquarelle.

remarques A prendre avec soi : matériel d'aquarelle complet (si questions contactez M. Keckeis).

par	Bastian Keckeis
contact	079 635 91 43 www.latracebleue.ch
cours N°	113
nb de leçons	6
dates	lu, 18.11.2024-10.02.2025
heure	18h30-21h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de la salle sera communiquée ultérieurement
prix	CHF 300.–
conditions	6-10 participants

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 A prendre avec soi : feuilles ou bloc de papier à dessin (80 à 120 gr/m²) de format A4 ou A5, crayon HB à 4B et gomme. Prévoir un pique-nique pour la pause d'une heure à midi.

par	Bastian Keckeis
contact	079 635 91 43 www.latracebleue.ch
cours N°	114
nb de leçons	2
dates	sa, 30.11+14.12.2024
heure	09h00-16h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de la salle sera communiquée ultérieurement
prix	CHF 240.–
conditions	6-10 participants

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 A prendre avec soi : matériel d'aquarelle complet (si questions contactez M. Keckeis). Prévoir un pique-nique pour le repas de midi (pause de 12-13h).

par	Bastian Keckeis
contact	079 635 91 43 www.latracebleue.ch
cours N°	115
nb de leçons	2
dates	sa, 25.01+08.02.2025
heure	09h00-16h00
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de la salle sera communiquée ultérieurement
prix	CHF 240.–
conditions	6-12 participants

Découverte du Journal Créatif

Le Journal Créatif est une sorte de journal intime original que l'on utilise pour revenir vers soi en jouant avec sa créativité. Collage, écriture créative, jeux de couleurs et de formes, chaque page est un espace de liberté où on peut s'exprimer, jouer, explorer, se décharger ou simplement revenir vers son centre et se ressourcer. Pas besoin de talent particulier ; toutes les techniques sont simples et accessibles à tous. On ne cherche pas à faire « du beau ou de l'art », on cherche à laisser s'exprimer notre vie intérieure à travers le travail créatif. Le journal permet d'exprimer ses émotions, renouer avec son intuition, se connaître mieux, et bien plus encore.

remarques Apporter une image que vous appréciez (carte postale, photo, image de magazine). Format de carte postale, 1/2 A4 au maximum. Évitez de prendre le portrait d'une personne connue ou d'un proche mais plutôt paysage, scène de rue, pub. + CHF 5.- pour le matériel à payer sur place.

par	Delphine Rimaz
contact	l.monestier-liniger@upbroye.ch
cours N°	116
nb de leçons	1
dates	je, 06.02.2025
heure	19h00-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de la salle sera communiquée ultérieurement
prix	CHF 50.-
conditions	6-10 participants

PAYERNE

Cuisine grecque

Aimez-vous la cuisine grecque ? Aimeriez-vous surprendre vos amis en leur offrant tout un menu ? Ensemble apprenez à préparer diverses spécialités uniques et traditionnelles avec beaucoup d'épices, d'herbes méditerranéennes, de légumes secs et autres délices. Peut-être alors que l'envie vous prendra de réserver vos prochaines vacances en Grèce... Premier plat : Kolokythokeftedes (boules de courgettes mélangées avec différentes herbes et frites dans l'huile d'olive). Deuxième plat : Tzatziki (yaourt grec avec ail et concombre, comme une sauce). Plat principal : Moussaka (avec aubergines, courgettes, pommes de terre, viande, fromage, sauce tomate et béchamel), cuisson au four et accompagnée d'une salade grecque.

remarques Prendre un tablier. Participation pour la marchandise à payer sur place. Le montant sera communiqué directement par l'intervenante.

Atelier culinaire raffiné

Cuisiner en couple

Un voyage culinaire sensoriel et olfactif qui vous invite au partage et plaisirs gourmands. Le temps d'une soirée, réalisez un menu original, gourmand, axé sur le végétal avec des produits régionaux et de saison. Une expérience créative, ludique où la communication, l'écoute et la coopération sont les ingrédients indispensables.

remarques Prendre un tablier. + env. CHF 25.- pour la marchandise par couple, à payer sur place. Le prix indiqué est par couple. Merci d'indiquer dans les remarques le prénom du conjoint lors de votre inscription.

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. + env. CHF 12.- par soirée pour la marchandise à payer sur place.

par **Daviou Fragkiska Kafandaris**

contact Liliane Pouget
076 469 32 71

cours N° **200**

nb de leçons 1

dates ma, **08.10.2024**

heure/durée **18h30-22h00**

lieu Collège du Château
1580 Avenches
Cuisine

prix **CHF 50.-**

conditions 8-12 participants

par **Olivia Bessaud**

contact 079 685 32 29

cours N° **201**

nb de leçons 1

dates je, **12.12.2024**

heure/durée **19h00-22h00**

lieu Collège du Château
1580 Avenches
Cuisine

prix **CHF 90.-**

conditions 4-5 participants

par **Olivia Bessaud**

contact 079 685 32 29

cours N° **202**

nb de leçons 3

dates je, **27.03+03+10.04.2025**

heure/durée **19h00-22h00**

lieu Collège du Château
1580 Avenches
Cuisine

prix **CHF 180.-**

conditions 6-8 participant

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°	203
nb de leçons	1
dates	ve, 07.03.2025
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de l'Ancienne Ochette Av. de Lucens 3 1510 Moudon Cuisine (4 ^e étage)
prix	CHF 40.-
conditions	8-12 participants

L'Armoire à Brume – visite et dégustation

Découvrir l'art du fumage (poissons, viandes, fromages) et déguster ces produits en les accompagnant du nectar adéquat et intéressant (vin, whisky, gin...). Une expérience à ne pas manquer!

remarques Places de parc disponibles devant l'entreprise.

par	Serge Porchet
contact	Sabine Martin 079 662 88 92 s.martin@upbroye.ch
cours N°	204
nb de leçons	1
dates	ve, 14.03.2025
heure/durée	18h30-21h30
lieu	Porchet Serge Armoire à Brume Rte de Vevey 19bis 1072 Forel (Lavaux)
prix	CHF 50.-
conditions	8-15 participants

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 et des contenants.
+ CHF 20.– pour la marchandise à payer sur place. Info lieu : Passer par l'entrée principale côté Rte de Lausanne. La salle de cuisine se trouve dans le second bâtiment.

Atelier Miso

Vous allez découvrir une pâte fermentée issue de la fève de soja, il fait partie des superaliments en raison de ses propriétés nutritionnelles très intéressantes. Cela vous inspire ? Création et dégustation de mets à base de miso. Vous repartirez avec deux créations ainsi qu'un livret de recettes. Achat de Miso supplémentaire possible en fin d'atelier.

remarques + CHF 15.– à payer sur place pour la marchandise.
Prendre un porte gâteau ou un carton solide de la taille d'une plaque ronde à gâteau standard.

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, bât. 2
conditions	8-12 participants

cours N°	205-1
nb de leçons	1
dates	ve, 01.11.2024
prix	CHF 50.–

cours N°	205-2
nb de leçons	1
dates	ve, 04.04.2025
prix	CHF 50.–

par **Jocelyne Devaud**
contact 079 673 54 42

heure/durée	19h00-21h00
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	5-6 participants

cours N°	206-1
nb de leçons	1
dates	me, 09.10.2024
prix	CHF 45.–

cours N°	206-2
nb de leçons	1
dates	me, 26.03.2025
prix	CHF 45.–

cours N°	206-3
nb de leçons	1
dates	me, 11.06.2025
prix	CHF 45.–

Atelier ménopause et nutrition

Rejoignez-nous pour un atelier passionnant sur la nutrition pendant la ménopause. Découvrez des conseils pratiques et des stratégies alimentaires adaptées pour favoriser le bien-être physique et émotionnel durant cette phase de transition. Nous explorons des choix alimentaires équilibrés et des astuces pour maintenir une santé optimale pendant la ménopause. Prêt à prendre en main votre bien-être nutritionnel ? Vous repartirez avec des idées repas et un moral d'acier. Une dégustation est également prévue.

Atelier ail noir

Découverte des secrets de l'ail noir. Atelier de préparation culinaire et conseils nutritionnels. Préparez-vous pour une expérience sensorielle unique où nous explorerons les délices de l'ail noir, un superaliment méconnu mais incroyablement puissant. Vous repartirez avec des recettes et une création culinaire. Achat d'ail noir possible en fin d'atelier.

remarques + CHF 15.- pour la marchandise à payer sur place.

par	Jocelyne Devaud
contact	079 673 54 42
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	5-8 participants

cours N°	207-1
nb de leçons	1
dates	me, 06.11.2024
heure/durée	19h00-21h00
prix	CHF 50.-

cours N°	207-2
nb de leçons	1
dates	me, 09.04.2025
heure/durée	19h00-21h00
prix	CHF 50.-

cours N°	207-3
nb de leçons	1
dates	sa, 18.01.2025
heure/durée	09h30-11h30
prix	CHF 50.-

par	Jocelyne Devaud
contact	079 673 54 42
heure/durée	19h00-21h00
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	5-6 participants

cours N°	208-1
nb de leçons	1
dates	je, 28.11.2024
prix	CHF 45.-

cours N°	208-2
nb de leçons	1
dates	me, 26.02.2025
prix	CHF 45.-

ORON

ORON

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 et déshydratation... Vous repartirez avec un support de cours. À l'issue du cours, une petite dégustation sera offerte.

remarques Prendre un stylo. + CHF 5.– pour le matériel à payer sur place. Le cours a lieu dans la classe de cuisine de l'école La Nouvelle Promenade à Payerne. Si vous venez en voiture, le parking des Tireurs, à 150 m., est idéal pour stationner votre véhicule.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	209
nb de leçons	1
dates	ve, 27.09.2024
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	CHF 40.–
conditions	7-12 participants

Batch cookons ensemble – automne

Imaginez : une seule session, quelques heures seulement, et vous voilà avec une semaine entière de repas délicieux et équilibrés prêts à être dégustés. Fini le stress des repas de dernière minute, bonjour la tranquillité et la satisfaction de bien manger ! Apprenez les astuces des pros pour planifier, préparer et stocker vos repas comme un chef. Fini le gaspillage et les heures passées derrière les fourneaux ! Avec le batch cooking, la cuisine devient un jeu d'enfant, même pour les plus pressés d'entre nous. Notre intervenante passionnée vous guidera pas à pas dans la préparation de recettes simples, rapides et savoureuses. De la découpe des légumes à l'assemblage des plats, vous découvrirez des techniques efficaces qui transformeront votre quotidien. En plus de repartir avec vos délicieux repas prêts à être savourés, vous bénéficierez de conseils personnalisés, d'astuces pour une organisation optimale de votre cuisine et d'un regain de confiance en vos talents culinaires ! Prêt à réinventer votre façon de cuisiner et à libérer du temps pour ce qui compte vraiment ? Inscrivez-vous dès maintenant et laissez la magie du batch cooking opérer !

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	4-8 participants

Automne

cours N°	210-1
nb de leçons	1
dates	di, 06.10.2024
prix	CHF 100.–

Hiver

cours N°	210-2
nb de leçons	1
dates	di, 24.11.2024
prix	CHF 100.–

Printemps

cours N°	210-3
nb de leçons	1
dates	di, 02.02.2025
prix	CHF 100.–

Été

cours N°	210-4
nb de leçons	1
dates	di, 27.04.2025
prix	CHF 100.–

Lactofermenter ses légumes

Processus millénaire, simple et sûr, la lactofermentation permet de conserver les aliments sans cuisson. D'une richesse inestimable pour notre organisme, les aliments fermentés apportent des bactéries qui enrichissent notre microbiote et le diversifient. Partez à la découverte de ce monde méconnu et si précieux. À l'issue du cours, vous repartirez avec 2 bocaux de légumes lactofermentés et une fiche pratique. À l'issue du cours, une petite dégustation sera offerte.

remarques Prendre un tablier et un stylo.
+ CHF 20.– pour la marchandise à payer sur place.
Le cours a lieu dans la classe de cuisine de l'école La Nouvelle Promenade à Payerne. Si vous venez en voiture, le parking des Tireurs, à 150 m., est idéal pour stationner votre véhicule.

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 en caoutchouc.
+ CHF 5.– pour le matériel à payer sur place.
Le cours a lieu dans la classe de cuisine de l'école La Nouvelle Promenade à Payerne. Si vous venez en voiture, le parking des Tireurs, à 150 m., est idéal pour stationner votre véhicule.

Cuisine syrienne

Plongez dans un voyage gustatif avec la cuisine syrienne en venant découvrir des saveurs riches et des épices envoûtantes.

remarques Prendre un tablier et un stylo.

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	211
nb de leçons	1
dates	ve, 08.11.2024
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	CHF 40.–
conditions	7-12 participants

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	212
nb de leçons	1
dates	ve, 17.01.2025
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	CHF 40.–
conditions	7-12 participants

par	Enas Alghayda
contact	l.monestier-liniger@upbroye.ch
cours N°	213
nb de leçons	1
dates	lu, 20.01.2025
heure/durée	18h30-21h30
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	CHF 50.–
conditions	7-12 participants

PAYERNE

PAYERNE

PAYERNE

Fabriquer ses laitages maison sans machine

À partir de lait cru bio de la ferme, c'est facile, bon, économique et sûr. Nul besoin de l'appareil dernier cri : avec des méthodes naturelles, nous confectionnerons du yaourt et de la faisselle. Une fois ces techniques maîtrisées, vous pourrez varier les goûts et laisser votre créativité s'exprimer. Vous repartirez avec un bocal de yaourt, des ferments, de la présure et une fiche pratique. À l'issue du cours, une petite dégustation sera offerte.

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

par	Elodie Calais
contact	078 618 12 52
cours N°	214
nb de leçons	1
dates	ve, 07.02.2025
heure/durée	19h30-22h00
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	CHF 40.–
conditions	8-12 participants

Évasion sucrée Création et décoration de cupcakes

Rejoignez-nous pour un atelier exclusif où vous apprendrez à confectionner et décorer des cupcakes parfaits. Que vous soyez débutant-e ou pâtissier-ère confirmé-e, cette expérience gourmande est faite pour vous ! Ce que vous apprendrez : préparation de cupcakes moelleux et savoureux avec des recettes faciles à suivre ; techniques de pochage pour des décorations élégantes et personnalisées.

remarques + CHF 25.– à payer sur place (cash ou Twint).
Prendre un tablier.

par	Valentine Lambert
contact	wgerum@upbroye.ch
cours N°	215
nb de leçons	1
dates	di, 16.03.2025
heure/durée	14h00-16h30
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle de cuisine 012 (rez)
prix	CHF 50.–
conditions	6-12 participants

Les trésors de l'Algérie romaine

À partir du III^e siècle avant J.-C., l'Algérie attise les convoitises de Rome. Les Romains vont fonder des villes prospères dont subsistent de glorieux vestiges. Construite par Trajan, vers l'an 100 après J.-C., Timgad en est la plus célèbre. Depuis Tipasa, habitée par les Dieux, jusqu'au rivage oriental, à Annaba, vous découvrirez une histoire millénaire, peuplée de conquêtes, de réalisations grandioses, de rêves d'empereurs dans un pays empreint de beauté et de diversité.

Le sentier littéraire Gustave Roud 25^e année des promenades culturelles

« La route est à nous encore ! Ha ! crevons d'un coup de poing nos vitres, sautons ! Au-delà de l'herbe, au-delà des arbres, là-bas commence la route. Toutes les étoiles nous attendent, déjà le soleil nous tire avec sa forte main éblouissante. » Gustave Roud, Petit traité de la marche en plaine. Gustave Roud a inlassablement parcouru le Jorat. Villages et lieux-dits plus ou moins éloignés de la ferme où vivait le poète sont nommés au fil des pages et ancrent la poésie roudienne dans ces paysages. Cette balade, entrecoupée de pauses-lectures par le Professeur Daniel Maggetti, est une invitation à marcher sur les pas du poète : la boucle de 7 km, centrée sur la maison de l'écrivain, relie plusieurs lieux importants de son œuvre poétique et photographique. La balade se terminera par un apéritif dans le verger de la maison natale du poète à Carrouge !

par	Michel Fuchs , Professeur d'archéologie à l'UNIL
contact	Françoise Gisler 076 322 11 44
cours N°	300
nb de leçons	1
dates	me, 19.03.2025
heure/durée	20h00-21h30
lieu	Collège du Château 1580 Avenches
prix	CHF 25.-
conditions	8-20 participants

par	Daniel Maggetti , Professeur de littérature à l'UNIL
contact	e.umiglia@upbroye.ch
cours N°	301
nb de leçons	1
dates	sa, 17.05.2025
heure/durée	14h00-17h00
lieu	Carrouge VD centre (arrêt bus)
prix	CHF 30.-
conditions	10-20 participants

Assemblée générale

Conférence: « Les aventures de Tintin en 135 langues! Comment traduire l'œuvre d'Hergé sans (trop) le trahir? »

Programme : 19h00-19h45 : Assemblée générale de l'UPB (ouverte à tous). Dès 20h00, la conférence (ouverte à tous). Connaissez-vous Kuifne, Snowy et Sardijn ? Mais oui, car ils ont accompagné votre enfance puisqu'il s'agit de Tintin, Milou et Haddock! De nombreux problèmes se présentent aux traducteurs de ces albums. Premièrement au niveau du sens politique ou religieux, puis des noms de personnages, ensuite des onomatopées ou enfin la localisation des contrées traversées. Sans parler des soucis administratifs avec les détenteurs de droits. Tous les aspects seront abordés grâce à des vignettes tirées des différents albums ou des tableaux comparatifs. Vous aurez la possibilité de regarder, comparer ou lire des albums de Tintin écrits en albanais, cingalais, chinois, afrikaans, gruyérien, galicien, brésilien... bref dans toutes les 135 traductions officielles ou pirates répertoriées à ce jour. Une chance inouïe de pouvoir consulter tous ces albums!

Une verrée clôturera cette soirée.

par **Bernard Matthey-Doret**,
membre des amis d'Hergé

contact Sabine Martin
079 662 88 92

cours N° **302**

nb de leçons	1
dates	ve, 22.11.2024
heure/durée	20h00-21h30
lieu	Collège du Fey Av. du Fey 40 1510 Moudon Aula au rez-inférieur
prix	chapeau à la sortie
conditions	5-100 participants

Formation de permaculture au cours des saisons

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.

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

Les associations de cultures : comment cultiver avec la diversité pour un maximum de production et une bonne gestion des parasites ? 1 heure de théorie ; 1h de visite ; 30 min d'atelier pratique : préparer son terrain.

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

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

Visite du centre de tri de Moudon

Le groupe BAREC est une entreprise familiale, spécialisée dans le recyclage et de la valorisation des déchets. Au cœur de l'activité de notre site de Moudon se trouve un centre de tri de dernière génération dédié à la valorisation des capsules en aluminium, où nous transformons les déchets en ressources précieuses. Engagés envers la préservation de l'environnement, venez découvrir nos activités de recyclage des papiers-cartons, plastiques et autres déchets collectés au sein de notre déchetterie professionnelle. Visite intéressante et enrichissante garantie!

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

Automne 2024

cours N°	400-1
nb de leçons	1
dates	sa, 26.10.2024
prix	CHF 55.-

Hiver 2024

cours N°	400-2
nb de leçons	1
dates	sa, 18.01.2025
prix	CHF 55.-

Printemps 2025

cours N°	400-3
nb de leçons	1
dates	sa, 05.04.2025
prix	CHF 55.-

Été 2025

cours N°	400-4
nb de leçons	1
dates	sa, 21.06.2025
prix	CHF 55.-

par	Grégory Guenbour
contact	Sabine Martin 079 662 88 92
cours N°	401
nb de leçons	1
dates	ve, 08.11.2024
heure	09h30-11h30
lieu	Papirec SA Zone industrielle La Main 1510 Moudon RDV devant l'entreprise
prix	CHF 35.-
conditions	7-12 participants

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

1^{er} trimestre

cours N°	500-1
nb de leçons	11
dates	lu, 23.09-16.12.2024
prix	CHF 330.-

2^e trimestre

cours N°	500-2
nb de leçons	13
dates	lu, 06.01-07.04.2025
prix	CHF 390.-

3^e trimestre

cours N°	500-3
nb de leçons	8
dates	lu, 28.04-23.06.2025
prix	CHF 240.-

par	Stéphanie Jayet
contact	078 815 60 24
heure/durée	09h30-10h30
lieu	Parking du Faubourg 1580 Avenches
conditions	5-10 participants

Automne

cours N°	501-1
nb de leçons	6
dates	me, 25.09-13.11.2024
prix	CHF 120.-

Printemps

cours N°	501-2
nb de leçons	6
dates	me, 30.04-04.06.2025
prix	CHF 120.-

Nordic Walking

Le Nordic Walking est bien plus qu'une marche car la poussée avec les bâtons mobilise les muscles du haut du corps également. Cette activité permet de rester ou de retrouver la forme sans subir de chocs sur vos articulations. Rien de plus motivant que d'être en groupe pour marcher, n'est-ce pas ? Venez découvrir cette activité !

remarques Prendre ses propres bâtons de Walking et des chaussures confortables pour marcher. Le cours a lieu par tous les temps. Merci d'arriver en avance pour vous préparer afin que le cours puisse commencer à l'heure !

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. + CHF 5.- à payer sur place pour un mélange personnel.

Méditation-relaxation, un voyage à l'intérieur de soi

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

remarques Prendre un tapis de yoga ou un coussin.

par	Véronique Maradan
contact	079 322 95 25
cours N°	502
nb de leçons	3
dates	ma, 05+12+19.11.2024
heure/durée	19h00-21h30
lieu	Grange Gaberell – Salle de paroisse Rue du Jura 2 1580 Avenches
prix	CHF 180.-
conditions	5-12 participants

par	Liliane Pouget
contact	076 469 32 71
heure/durée	19h00-20h30
lieu	Grange Gaberell – Salle de paroisse Rue du Jura 2 1580 Avenches
conditions	6-10 participants

cours N°	503-1
nb de leçons	1
dates	ma, 03.12.2024
prix	CHF 30.-

cours N°	503-2
nb de leçons	1
dates	me, 26.02.2025
prix	CHF 30.-

Yoga Lucens

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit. Activité idéale pour les jeunes comme pour les seniors et accessible à tous de par la multitude de yogas qui existent. Ce cours aborde le yoga égyptien (géométrie sacrée du corps), le hatha yoga (indien), le yin-yoga... Postures physiques, pratiques respiratoires et méditation qui ont le but d'installer le calme en soi. Prendre conscience du corps et de la respiration, fixer notre attention et notre concentration.

remarques Tenue confortable, tapis de sol et couverture.

par **Patricia Terrapon**
 contact 079 781 36 42
 polyoga63@gmail.com

heure/durée	18h00-19h30
lieu	Collège de Lucens Rte du Collège 8 1522 Lucens Salle de rythmique
conditions	8-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	504-1
nb de leçons	11
dates	ma, 24.09-17.12.2024
prix	CHF 330.-

2^e trimestre

cours N°	504-2
nb de leçons	13
dates	ma, 07.01-08.04.2025
prix	CHF 390.-

3^e trimestre

cours N°	504-3
nb de leçons	9
dates	ma, 29.04-24.06.2025
prix	CHF 270.-

Philosophie

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.

Cours 1: Bouddha

Peut-on se libérer de tous nos attachements et accéder à l'expérience du nirvana? Partons à la découverte du Bouddha et de son célèbre « noble chemin octuple ».

Cours 2: La philosophie indienne

Qu'est-ce que le Veda? Que sont les Upanishads? Quels sont les principes sur lesquels reposent l'hindouisme? Partons à la découverte des principaux auteurs et ouvrages concernant cette philosophie, ainsi que les problématiques et les réponses apportées.

Cours 3: Karl Marx (1818-1883)

Les crises financières ébranlent votre confiance des gens dans l'économie de marché? La monopolisation progressive de la richesse par quelques-uns et l'écart grandissant entre riches et pauvres vous interpellent? Alors Marx a encore quelque chose à vous dire.

Cours 4: Épicure (-342/-270)

Comment accéder au bonheur? Partons à la découverte d'Épicure qui nous invite au plaisir et à la joie au quotidien.

Cours 5: La philosophie chinoise

La philosophie chinoise est plus souple que la philosophie occidentale. Elle intègre confucianisme, taoïsme et bouddhisme. Partons à la découverte de ce sujet aussi vaste et complexe que passionnant!

Cours 6: Simone Weil (1909-1943)

Agrégée de philosophie, Simone Weil travailla en usine. Elle n'aura de cesse de s'engager auprès de ceux qui souffrent. Découvrons l'attention aux autres, le sens du travail et l'engagement auprès de cette femme d'exception.

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

cours N°	505-1
nb de leçons	1
dates	je, 31.10.2024
prix	CHF 30.-

cours N°	505-2
nb de leçons	1
dates	je, 07.11.2024
prix	CHF 30.-

cours N°	505-3
nb de leçons	1
dates	je, 14.11.2024
prix	CHF 30.-

cours N°	505-4
nb de leçons	1
dates	je, 21.11.2024
prix	CHF 30.-

cours N°	505-5
nb de leçons	1
dates	je, 27.02.2025
prix	CHF 30.-

cours N°	505-6
nb de leçons	1
dates	je, 06.03.2025
prix	CHF 30.-

Cours 7: Albert Camus (1913-1960)

Quel est le sens de la vie ? Pour Albert Camus il n'y en a pas. La vie est absurde, elle n'a aucun but. La tâche de l'homme consiste simplement à poursuivre son existence avec fierté et intrépidité. Qu'en est-il ?

Cours 8: Carl Gustav Jung (1875-1961)

Bien avant la mode du développement personnel, le psychiatre Carl Gustav Jung se proposait d'aider ses patients à tendre vers l'accomplissement de soi. Ce cours est une invitation à un voyage intérieur sur les pas de Jung.

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.

cours N°	505-7
nb de leçons	1
dates	je, 13.03.2025
prix	CHF 30.-

cours N°	505-8
nb de leçons	1
dates	je, 20.03.2025
prix	CHF 30.-

par	Fabiola Favre
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch

heure/durée	19h30-21h30
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	6-8 participants

cours N°	506-1
nb de leçons	1
dates	ma, 17.09.2024
prix	CHF 40.-

cours N°	506-2
nb de leçons	1
dates	lu, 03.02.2025
prix	CHF 40.-

Pilates Oron

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

remarques Prendre un tapis de sol assez épais (au moins 8mm).
Ceux de yoga sont trop fins.

par	Annelore Santos
contact	079 701 10 26
heure/durée	18h30-19h30
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de musique, bât. n° 3
conditions	6-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	507-1
nb de leçons	12
dates	je, 19.09-19.12.2024
prix	CHF 240.-

2^e trimestre

cours N°	507-2
nb de leçons	13
dates	je, 09.01-10.04.2025
prix	CHF 260.-

3^e trimestre

cours N°	507-3
nb de leçons	7
dates	je, 01.05-19.06.2025
prix	CHF 140.-

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 moment de détente. 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, qui est un pré-requis pour l'atelier d'auto-hypnose, est animé par www.ellehypnose.ch

remarques Vêtements confortables et chauds (salle peu chauffée).

par	Aurélie Surchat
contact	078 329 45 75 aurelie@ellehypnose.ch www.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°	508-1
nb de leçons	1
dates	je, 03.10.2024
prix	CHF 45.-

cours N°	508-2
nb de leçons	1
dates	je, 13.03.2025
prix	CHF 45.-

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 une ou deux pierres, de quoi en prendre soin et un support de cours.

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

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 de découverte de l'hypnose! Atelier animé par www.ellehypnose.ch

remarques Vêtements confortables et chauds (salle peu chauffée).

par **Fabiola Favre**
contact 079 643 32 11
brin-d-essentiel.ch

heure/durée	19h30-21h30
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand' Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	6-8 participants

cours N°	509-1
nb de leçons	1
dates	me, 30.10.2024
prix	CHF 40.–

cours N°	509-2
nb de leçons	1
dates	je, 20.03.2025
prix	CHF 40.–

par **Aurélié Surchat**
contact 078 329 45 75
aurelie@ellehypnose.ch
www.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°	510-1
nb de leçons	1
dates	je, 14.11.2024
prix	CHF 45.–

cours N°	510-2
nb de leçons	1
dates	je, 08.05.2025
prix	CHF 45.–

Saponification

Confectionner ses propres savons SAF

Mélange d'une démarche écologique et du 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.

Cosmétologie

Composer naturellement ses cosmétiques

Confectionner ses produits cosmétiques naturels en apprenant à identifier votre type de peau, les huiles végétales et hydrolats qui vous correspondent pour en retirer toutes les propriétés et adapter vos préparations à toute la famille.

Vous repartirez chez vous avec une crème pour les mains, un stick pour les lèvres et un support de cours contenant des recettes.

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

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
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
conditions	4-6 participants

cours N°	511-1
nb de leçons	1
dates	sa, 16.11.2024
heure/durée	09h30-11h30
prix	CHF 60.–

cours N°	511-2
nb de leçons	1
dates	me, 02.04.2025
heure/durée	19h30-21h30
prix	CHF 60.–

par	Fabiola Favre
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch

cours N°	512
nb de leçons	1
dates	je, 12.12.2024
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	CHF 40.–
conditions	6-8 participants

par	Fabiola Favre
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch

cours N°	513
nb de leçons	1
dates	sa, 25.01.2025
heure/durée	09h30-11h30
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	CHF 40.–
conditions	6-8 participants

ORON

ORON

ORON

Confection d'un bracelet en pierres semi-précieuses

Le temps d'une soirée, découvrez la lithothérapie. Vous aurez la possibilité de créer votre propre bracelet selon vos goûts ou vos besoins. Vous aurez aussi la possibilité d'y ajouter un pendentif en argent. Sylvie (Les p'tits bracelets précieux) vous guidera dans vos choix afin de créer un bracelet qui vous correspond.

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

par	Sylvie Waser-Pulver
contact	078 861 46 43
cours N°	514
nb de leçons	1
dates	lu, 24.02.2025
heure/durée	19h30-21h00
lieu	Collège d'Oron Rte de Lausanne 1610 Oron-la-Ville Salle de couture (bât. n° 3)
prix	CHF 40.-
conditions	5-8 participants

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
contact	079 643 32 11 brin-d-essentiel.ch
cours N°	515
nb de leçons	1
dates	ve, 09.05.2025
heure/durée	19h30-21h30
lieu	Boutique l'Arbre à Bulles Grand'Rue 8 1083 Mézières VD
prix	CHF 40.-
conditions	6-8 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

1^{er} trimestre

cours N°	516-1
nb de leçons	12
dates	ma, 17.09-17.12.2024
prix	CHF 240.-

2^e trimestre

cours N°	516-2
nb de leçons	12
dates	ma, 07.01-01.04.2025
prix	CHF 240.-

3^e trimestre

cours N°	516-3
nb de leçons	8
dates	ma, 29.04-17.06.2025
prix	CHF 160.-

PAYERNE

Yoga Payerne

Horaire 2

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

remarques Tenue confortable et tapis de sol.

par **Marie-Jeanne Chevalley**

contact 026 660 64 58

heure/durée **18h45-19h45**

lieu Collège de la Nouvelle Promenade
Av. de la Promenade 11
1530 Payerne
Salle polyvalente

conditions 8-12 participants

1^{er} trimestre

cours N° **517-1**

nb de leçons 12

dates ma, **17.09-17.12.2024**

prix CHF **240.-**

2^e trimestre

cours N° **517-2**

nb de leçons 12

dates ma, **07.01-01.04.2025**

prix CHF **240.-**

3^e trimestre

cours N° **517-3**

nb de leçons 8

dates ma, **29.04-17.06.2025**

prix CHF **160.-**

Barre Sculpt®

Barre Sculpt® est un cours de renforcement musculaire inspiré de la danse classique qui permet de travailler tous les muscles du corps pour tonifier et allonger la silhouette notamment les muscles profonds posturaux. Praticué à l'aide de la barre de danse et au sol, avec du petit matériel (ballons, élastiques, haltères), la musique accompagne les mouvements pour aller plus loin dans l'intensité avec un maximum de plaisir.

remarques Privilégier les vêtements souples et confortables et se munir d'un tapis de yoga.

par	Anne-Claude Hirt
contact	079 387 77 36
heure/durée	18h30-19h30
lieu	Collège de la Nouvelle Promenade Av. de la Promenade 11 1530 Payerne Salle polyvalente
conditions	5-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	518-1
nb de leçons	11
dates	lu, 23.09-16.12.2024
prix	CHF 220.-

2^e trimestre

cours N°	518-2
nb de leçons	13
dates	lu, 06.01-07.04.2025
prix	CHF 260.-

3^e trimestre

cours N°	518-3
nb de leçons	8
dates	lu, 28.04-23.06.2025
prix	CHF 160.-

Les hydrolats, ces eaux magiques qui nous veulent du bien

Les hydrolats sont des produits aqueux qui proviennent de la distillation à vapeur d'eau de végétaux. Chacun d'eux transmet l'information énergétique de la plante dont il est issu. Ils nous permettent de bénéficier de leurs bienfaits autant physiques, psychiques qu'émotionnels. Venez apprendre les multiples façons de les utiliser. Vous découvrirez des vertus et recettes indispensables pour le bien-être de chacun, autant pour les bobos, les soucis, les soins de beauté que pour la délicatesse de la cuisine.

remarques Possibilité d'acheter des hydrolats sur place (cash ou Twint).

Table ouverte et questions : Nous allons échanger, partager nos expériences et approfondir nos connaissances autour des hydrolats.

Prendre la parole en public avec impact et persuasion

Vous serez accompagné-e avec bienveillance par Sandra Amodio, coach et formatrice en communication orale et en prise de parole en public depuis 15 ans. À la fin de cette journée d'initiation en prise de parole en public, vous serez capable de mieux gérer votre stress et d'adresser votre message en réunion avec clarté. Vous saurez porter votre voix, votre regard et prendre appui sur votre corps pour une parole authentique et persuasive. Vous apprivoiserez la notion du public pour en faire votre allié et au revoir la peur de prendre la parole face aux autres !

remarques Choisir une tenue confortable et se munir d'un stylo et d'un cahier pour la petite partie théorique. Prévoir un pique-nique pour la pause de midi.

par **Anne Keckeis**
contact 079 282 46 84
www.crea-anne.ch

heure/durée	19h30-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué ultérieurement
conditions	6-15 participants

cours N°	519
nb de leçons	1
dates	ma, 01.10.2024
prix	CHF 40.-

Les hydrolats 2 (suite du cours P-519)

cours N°	520
nb de leçons	1
dates	ma, 29.10.2024
prix	CHF 40.-

par **Sandra Amodio**
contact 078 773 80 89
www.exprimerie.ch

cours N°	521
nb de leçons	1
dates	sa, 23.11.2024
heure/durée	09h30-16h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué ultérieurement
prix	CHF 120.-
conditions	6-12 participants

Vivre le printemps en conscience

Le printemps revient chaque année. Il fait partie d'un cycle naturel qui influence nos états d'âme, notre vitalité et notre santé. Comment vivons-nous cette saison ? Chaque saison a son rythme, son énergie, son tempo en lien avec la nature. Entre citations, questionnements, conseils et propositions d'exercices, d'activités, autant en nature, en cuisine, en décoration, en ayurvéda et autres, je vous propose de découvrir ou d'approfondir ce thème. Un art de vivre afin de se sentir bien avec le printemps.

Vivre l'été en conscience

L'été revient chaque année. Il fait partie d'un cycle naturel qui influence nos états d'âme, notre vitalité et notre santé. Comment vivons-nous cette saison ? Chaque saison a son rythme, son énergie, son tempo en lien avec la nature. Entre citations, questionnements, conseils et propositions d'exercices, d'activités, autant en nature, en cuisine, en décoration, en ayurvéda et autres, je vous propose de découvrir ou d'approfondir ce thème. Un art de vivre afin de se sentir bien avec l'été.

par	Anne Keckeis
contact	079 282 46 84 www.crea-anne.ch
cours N°	522
nb de leçons	1
dates	ma, 04.03.2025
heure/durée	19h30-20h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué ultérieurement
prix	CHF 40.-
conditions	6-12 participants

par	Anne Keckeis
contact	079 282 46 84 www.crea-anne.ch
cours N°	523
nb de leçons	1
dates	ma, 06.05.2025
heure/durée	19h30-20h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué ultérieurement
prix	CHF 40.-
conditions	6-12 participants

PAYERNE

PAYERNE

Anglais avancé B1 > B2

This evening course is aimed at persons whose understanding and oral expression level is rather good. You are able to talk about current topics, to read and write simple texts. If you want to go on training in English by revising some important and useful grammar points and focusing on oral expression, this course is for you! The ambiance is quite cosy and favourable to talking and reading.

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

1^{er} trimestre

cours N°	600-1
nb de leçons	8
dates	lu, 23.09-16.12.2024
prix	CHF 240.-

2^e trimestre (suite du cours M-600-1)

cours N°	600-2
nb de leçons	10
dates	lu, 06.01-07.04.2025
prix	CHF 300.-

3^e trimestre (suite du cours M-600-2)

cours N°	600-3
nb de leçons	6
dates	lu, 05.05-23.06.2025
prix	CHF 180.-

Anglais Notions A1 > A2

Vous avez quelques notions d'anglais et vous désirez enrichir votre vocabulaire dans des situations quotidiennes, comprendre les autres et pratiquer des conversations simples? Vous voulez voyager, vous faire comprendre dans la vie de tous les jours, vous sentir plus à l'aise avec cette langue? Venez nous rejoindre dans une ambiance conviviale!

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

Allemand A2

Cours de remise à niveau. Ce cours s'adresse aux personnes qui ont des connaissances de base de la langue. Nous commençons au niveau A2 et vous vous entraînez en premier lieu à la communication orale, tout en révisant la grammaire nécessaire à cet effet et en apprenant à vous débrouiller en allemand au quotidien grâce à des expériences linguistiques positives et motivantes.

remarques Possibilité de décaler l'heure d'entente avec les participants. Méthode à acheter en sus.

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

1^{er} semestre

cours N°	601-1
nb de leçons	11
dates	ma, 24.09-17.12.2024
prix	CHF 330.-

2^e semestre (suite du cours M-601-1)

cours N°	601-2
nb de leçons	14
dates	ma, 07.01-29.04.2025
prix	CHF 420.-

par **Petra Matzinger**
contact e.umiglia@upbroye.ch

heure/durée	18h00-19h30
lieu	Collège secondaire de l'Ochette Av. de Lucens 3B 1510 Moudon Salle 203
conditions	8-12 participants

1^{er} trimestre

cours N°	602-1
nb de leçons	9
dates	ma, 08.10-17.12.2024
prix	CHF 270.-

2^e trimestre (suite du cours M-602-1)

cours N°	602-2
nb de leçons	9
dates	ma, 04.03-13.05.2025
prix	CHF 270.-

Vivre l'anglais

Une journée en immersion!

What about an English day? Vous cherchez une occasion pour pratiquer votre anglais? Un endroit pour essayer de vous exprimer dans cette belle langue de Shakespeare? So come and review! 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.

Italien débutant A1

Buongiorno a tutti! Vous souhaiteriez acquérir des notions de base en italien mais vous n'en avez jamais fait ou vous avez seulement quelques connaissances? Alors ce cours est fait pour vous. Rejoignez-nous! Un programme varié vous attend, comme par exemple: compréhension de textes simples, création de dialogues pour pratiquer l'expression orale, apprentissage d'un vocabulaire de base, écoutes de chansons. Arrivederci e a presto!

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

par	Sabine Martin, Emmanuelle Umiglia
contact	Sabine Martin 079 662 88 92
cours N°	603
nb de leçons	1
dates	sa, 09.11.2024
heure/durée	10h00-16h00
lieu	Salle du Cloalet Rte des Bains 2 1525 Henniez
prix	CHF 100.-
conditions	8-12 participants

par	Stéphanie Jayet
contact	078 815 60 24
heure/durée	18h30-19h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué ultérieurement
conditions	7-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	604-1
nb de leçons	11
dates	ma, 17.09-10.12.2024
prix	CHF 220.-

2^e trimestre (suite du 604-1)

cours N°	604-2
nb de leçons	11
dates	ma, 07.01-25.03.2025
prix	CHF 220.-

3^e trimestre (suite du 604-2)

cours N°	604-3
nb de leçons	11
dates	ma, 01.04-24.06.2025
prix	CHF 220.-

Italien moyen A2

Vous avez déjà acquis les notions de base de cette langue ? Votre valise pour partir en voyage en Italie est prête ? Elle est remplie de plusieurs mots simples, de notions de grammaire du niveau A1 ? Vous avez envie d'en savoir plus pour être plus à l'aise en expression orale et en compréhension orale ? Alors ce cours est fait pour vous. Allora andiamo, pronti, partenza, via!

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

par	Stéphanie Jayet
contact	078 815 60 24
heure/durée	19h30-20h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de salle sera communiqué ultérieurement
conditions	7-10 participants

1^{er} trimestre

cours N°	605-1
nb de leçons	11
dates	ma, 17.09-10.12.2024
prix	CHF 220.-

2^e trimestre (suite du 605-1)

cours N°	605-2
nb de leçons	11
dates	ma, 07.01-25.03.2025
prix	CHF 220.-

3^e trimestre (suite du 605-2)

cours N°	605-3
nb de leçons	11
dates	ma, 01.04-24.06.2025
prix	CHF 220.-

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	18h00-19h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Salle n° 2
conditions	5-15 participants

1^{er} trimestre

cours N°	606-1
nb de leçons	10
dates	lu, 23.09-09.12.2024
prix	CHF 300.–

2^e trimestre (suite du 606-1)

cours N°	606-2
nb de leçons	10
dates	lu, 13.01-24.03.2025
prix	CHF 300.–

3^e trimestre (suite du 606-2)

cours N°	606-3
nb de leçons	10
dates	lu, 31.03-23.06.2025
prix	CHF 300.–

par	Stéphanie Jayet, Graziella Sambuco
contact	Stéphanie Jayet 078 815 60 24

heure/durée	10h00-15h00
lieu	Salle du Cloislet Rte des Bains 2 1525 Henniez
conditions	8-10 participants

cours N°	607
nb de leçons	1
dates	sa, 30.11.2024
prix	CHF 100.–

cours N°	608
nb de leçons	1
dates	sa, 29.03.2025
prix	CHF 100.–

Vivre l'italien Une journée en immersion!

Nous allons vous plonger dans la langue parlée au travers de situations pratiques : acheter un billet de train, réaliser une recette de cuisine, demander son chemin, commander son repas au restaurant... 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 déjà quelques connaissances de base! Dai, vieni a chiacchierare e cucinare con noi! Ti aspettiamo!

remarques Prendre un tablier. Nous mangerons ce que nous allons préparer pour le repas de midi. Pas besoin d'amener un pique-nique. Un supplément pour les ingrédients sera à payer sur place (cash ou Twint).

Booster l'image de votre marque

Vous souhaitez améliorer la gestion des réseaux sociaux de votre entreprise, association ou club ? Participez à notre atelier et apprenez à produire du contenu comme un pro pour captiver votre audience. Ce que vous apprendrez : Prise de vue photo et vidéo : découvrez les meilleures techniques pour réaliser des photos et vidéos de qualité avec votre smartphone. Apprenez les bases de la composition, de l'éclairage et de la mise en scène pour des contenus visuels attractifs. Montage photo et vidéo : initiez-vous au logiciel de montage CapCut pour améliorer et personnaliser vos contenus. Apprenez à découper, assembler, et ajouter des effets à vos vidéos pour un rendu dynamique et professionnel. Utilisation de Canva : maîtrisez cet outil de design intuitif pour créer des visuels qui reflètent parfaitement l'identité de votre marque sans avoir besoin de compétences avancées en graphisme. Pourquoi participer ? Augmentez votre impact et créez des contenus visuels qui captivent et convertissent. Gagnez en efficacité et maîtrisez des outils simples et puissants pour une gestion efficace de vos réseaux sociaux.

remarques Les élèves se munissent d'un ordinateur et d'un téléphone portable.

par	Camille Brodard
contact	w.gerum@upbroye.ch
heure/durée	18h30-21h30
lieu	École professionnelle EPCB Rue du Châtelard 5 1530 Payerne Le n° de la salle sera communiquée ultérieurement
conditions	4-6 participants

Atelier de communication digitale

cours N°	700
nb de leçons	1
dates	ma, 08.10.2024
prix	CHF 100.-

cours N°	702
nb de leçons	1
dates	ma, 04.02.2025
prix	CHF 100.-

cours N°	704
nb de leçons	1
dates	ma, 03.06.2025
prix	CHF 100.-

Atelier création de contenu pour les réseaux sociaux

cours N°	701
nb de leçons	1
dates	ma, 12.11.2024
prix	CHF 100.-

cours N°	703
nb de leçons	1
dates	ma, 11.03.2025
prix	CHF 100.-

cours N°	705
nb de leçons	1
dates	ma, 24.06.2025
prix	CHF 100.-

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

SECRETARIAT 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

SECRETARIAT 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 de la Vallée de Joux

www.upvj.ch

PRÉSIDENTE DAMIANO Aude
1345 Le Lieu

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