

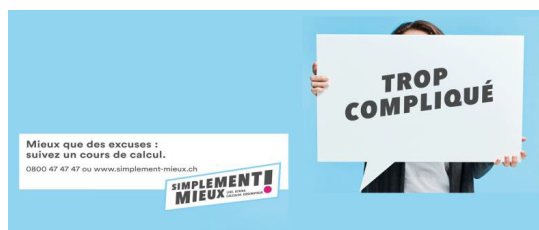
# PROGRAMME

## 2023-2024



COMPÉTENCES DE BASE EN INFORMATIQUE ET EN CALCUL.

PLUS D'INFO SUR [UNIPOPVS-CB.CH](http://UNIPOPVS-CB.CH) OU CONTACTEZ-NOUS.



# UNIPOP



CONTHEY  
VETROZ

*la culture plaisir !*

[www.unipopconthey-vetroz.ch](http://www.unipopconthey-vetroz.ch)

[info@unipopconthey-vetroz.ch](mailto:info@unipopconthey-vetroz.ch) – 079 472 32 43

# CHARTRE DE L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DU VALAIS ROMAND (UPVR)

L'UPVR s'occupe de la formation continue des adultes sans distinction de nationalité, de religion ou de milieu socio-culturel.

Elle est organisée en sections réparties sur tout le territoire du Valais romand.

Elle offre une formation dans des domaines divers : langues, culture, informa-tique, sport et santé, art et artisanat.

Elle est à l'écoute de la population et de ses besoins et se veut un lieu de culture et de rencontres.

Elle considère la formation comme source d'enrichissement personnel ; elle privilégie la notion de plaisir et de convivialité dans l'apprentissage.

Pour remplir au mieux sa mission elle veille à garder des tarifs très modérés ; elle ne poursuit aucun but lucratif.

Elle fait appel à des enseignants compétents et contrôle la qualité des cours dispensés.

Enfin, elle a la volonté de durer au-delà des générations.

## COMITE CONTHEY-VETROZ

PRESIDENCE : Sylvie Crettenand, présidente section Conthey  
Cédric Richard, président section Vétroz

ADMINISTRATION : Karine Défayes, Eric Maye, Angela Monteiro, Dorothée Morisod,  
Florence Richard, Bettina Roh

**RECHERCHONS ANIMATRICE YOGA-PILATES**  
N'hésitez pas à nous contacter : [info@unipopconthey-vetroz.ch](mailto:info@unipopconthey-vetroz.ch)



## NOS ANIMATEURS

COURS	ANIMATEURS-TRICES
<b>ARTISANAT ET CREATIVITE</b>	
CROCHET DEBUTANT	Aebischer Patricia
CROCHET MOYEN	Aebischer Patricia
COUTURE-CREATION	De Abreu Maddy-Ann
INITIATION A LA DENTELLE AUX FUSEAUX	Duc Greet
CREATION ARTISTIQUE	Mazzella-Roh Pascale
PEINTURE LIBRE POUR ADULTES	Hermann Régine
<b>CONFERENCES</b>	
LE STRESS FELIN	Félinesse - Lafolie Valérie
LES FAUSSES CROYANCES AUTOUR DU CHAT	Félinesse - Lafolie Valérie
<b>DEVELOPPEMENT PERSONNEL</b>	
ATELIER DE DEVELOPPEMENT DE VOTRE INTUITION	Dayer Fabienne & Clerc Françoise
ATELIER DE DEVELOPPEMENT DE VOTRE MAGNETISME	Dayer Fabienne & Clerc Françoise
SE LIBERER DES SCHEMAS D'ABUS	Chabbey Samuel
<b>DIVERS</b>	
ATTIRER A SOI L'ABONDANCE	Chabbey Samuel
COMMENT BIEN PREPARER SA RETRAITE	Morisod-Heinzmann Dorothée et Suzanne Dayer
<b>LANGUES</b>	
ANGLAIS - PRE-INTERMEDIATE 2 (B1)	Nathalie Roberti
ANGLAIS - PRE-INTERMEDIATE 1 (A2-B1)	Nathalie Roberti
ANGLAIS - ELEMENTARY 1 (A1-A2)	Nathalie Roberti
ANGLAIS - DEBUTANT 2 (A1)	Nathalie Roberti
ANGLAIS - CONVERSATION (B1)	Agáta Cerňáková
ANGLAIS - CONVERSATION (B2)	Agáta Cerňáková
ITALIEN POUR VOYAGER	Daniele Sassi
ALLEMAND - A2-2	Bettina Roh
ESPAGNOL - DEBUTANT (A1)	Ada Marquis
ESPAGNOL - NIVEAU A2 25x1h30	Ada Marquis
ESPAGNOL - ELEMENTAIRE (A1-A2) 25x1h30	Ada Marquis
<b>PLAISIRS ET DETENTE</b>	
MISE EN VOIX	Robyr Nycolas - Rocha Cyndia
<b>SANTE ET BIEN-ETRE</b>	
HATHA YOGA	Bétrisey Sabine
YOGA-PILATES	Durand Jocelyne
YOGA-PILATES	Durand Jocelyne
YOGA : POSTURE ET SOUFFLE	Sífonios Anoula
YOGA-NIDRĀ, RELAXATION PROFONDE	Sífonios Anoula
VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	Pietrini Jeanique
VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	Pietrini Jeanique
VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	Pietrini Jeanique
VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	Pietrini Jeanique
VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	Pietrini Jeanique
TAICHI	Guigner Cathy
TAICHI	Guigner Cathy
ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	Wolff Myriam
ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	Wolff Myriam
ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	Wolff Myriam
ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	Wolff Myriam
OXYMELS : LE SAVOIR ANCESTRAL AU SERVICE DE LA SANTÉ	Dorsaz D'Alessio Brigitte
SE SOIGNER PAR LES CHANTS ET LES MOUVEMENTS SACRÉS	Ratel Sonia
AROMATHERAPIE ENERGETIQUE	Williner Sheila
AROMATHERAPIE ENERGETIQUE	Williner Sheila
VINS MÉDICINAUX : LA SAGESSE ANCESTRALE AU SERVICE DE LA SANTÉ	Dorsaz D'Alessio Brigitte
DOUCEUR D'ABEILLES, ATELIER PRATIQUE DE CONFECTION D'UN BAUME APICOLE	Dorsaz D'Alessio Brigitte
RÉGULER LES ÉMOTIONS	Savary Eva
LE TAROT AMOUREUX	Ratel Sonia
LE TAROT : OUTIL DE CONNAISSANCE DE SOI	Ratel Sonia
LA DIETETIQUE DES 5 ELEMENTS	Düscher Marcel
LE POIDS DE VOS EMOTIONS	Düscher Marcel
SE LIBERER DE SES PEURS ET SES ANGOISSES	Düscher Marcel
<b>VIE PROFESSIONNELLE ET SOCIALE</b>	
RAVIVEZ L'ÉTINCELLE DANS VOTRE JOB !	Maurin Sarah-Cabinet l'étincelle

COURS DE LANGUES	NOMBRE DE COURS	PRIX (*)	N° COURS	DATE	HORAIRE	ANIMATEURS-TRICES
ANGLAIS - PRE-INTERMEDIARE 2 (B1)	30x 1h1/2	CHF 450.-	13	04.09.2023	18-30h	Nathalie Roberti
ANGLAIS - PRE-INTERMEDIARE 1 (A2-B1)	30x 1h1/2	CHF 450.-	14	05.09.2023	19-45h	Nathalie Roberti
ANGLAIS - CONVERSATION (B1)	20x 1h1/2	CHF 300.-	15	06.09.2023	17.00h	Agáta Cerňáková
ANGLAIS - CONVERSATION (B2)	20x 1h1/2	CHF 300.-	16	06.09.2023	18-45h	Agáta Cerňáková
ANGLAIS - ELEMENTARY 1 (A1-A2)	30x 1h1/2	CHF 450.-	17	06.09.2023	19-45h	Nathalie Roberti
ANGLAIS - DEBUTANT 2 (A1)	30x 1h1/2	CHF 450.-	18	07.09.2023	19-45h	Nathalie Roberti
ITALIEN POUR VOYAGER	25x 1h00	CHF 250.-	19	14.09.2023	20.15h	Danièle Sassi
ALLEMAND - A2	20x 1h00	CHF 200.-	20	20.09.2023	18.30h	Bettina Roh
ESPAGNOL - DEBUTANT (A1)	25x 1h1/2	CHF 375.-	21	09.10.2023	18.00h	Ada Marquis
ESPAGNOL - NIVEAU A2 25x1h30	25x 1h1/2	CHF 375.-	22	10.10.2023	18.30h	Ada Marquis
ESPAGNOL - ELEMENTAIRE (A1-A2) 25x1h30	25x 1h1/2	CHF 375.-	23	10.10.2023	20.00h	Ada Marquis

(\*) Ces prix s'entendent pour 6 participants

PRIX PAR PERSONNE EN DESSOUS DE 6 PARTICIPANTS :

**ANGLAIS - 30 LECONS DE 1H30**  
 Prix pour 3 personnes : CHF 900.-  
 Prix pour 4 personnes : CHF 670.-  
 Prix pour 5 personnes : CHF 540.-

**ALLEMAND - 20 LECONS DE 1H00**  
 Prix pour 3 personnes : CHF 400.-  
 Prix pour 4 personnes : CHF 300.-  
 Prix pour 5 personnes : CHF 240.-

**ANGLAIS CONVERSATION - 20 LECONS DE 1H30**  
 Prix pour 3 personnes : CHF 600.-  
 Prix pour 4 personnes : CHF 450.-  
 Prix pour 5 personnes : CHF 360.-

**ESPAGNOL - 25 LECONS DE 1H30**  
 Prix pour 3 personnes : CHF 750.-  
 Prix pour 4 personnes : CHF 560.-  
 Prix pour 5 personnes : CHF 450.-

**ITALIEN POUR VOYAGER - 25 LECONS DE 1H00**  
 Prix pour 3 personnes : CHF 500.-  
 Prix pour 4 personnes : CHF 375.-  
 Prix pour 5 personnes : CHF 300.-



FORMATION  
 PROFESSIONNELLE VALAIS



**Conditions générales de participation**

Toutes personnes domiciliées à l'extérieur des communes sont admises aux cours aux mêmes conditions. Les cours s'ouvrent à partir de 6 personnes. En dessous, les prix peuvent être majorés.

**Période des cours**

Les cours sont répartis selon le plan de scolarité des communes de Conthey, de Vétroz & d'Ardon, à l'exception des cours qui ont lieu hors bâtiments scolaires.

**Inscriptions**

Les inscriptions se font en ligne ou par e-mail à : [info@unipopconthey-vetroz.ch](mailto:info@unipopconthey-vetroz.ch)

**Paiement**

Vous recevrez une convocation-facture par mail avec les informations pour le paiement. Le montant de l'inscription est à payer par e-banking ou bulletin de versement avant la 1ère leçon.

**Absence**

Sauf justification valable, les cours ne sont pas remboursés aux personnes inscrites qui ne se présentent pas aux cours. Les cours commencés ne sont ni remboursés, ni transférés, ni reportés.

**Désistement**

Jusqu'à 10 jours avant le début du cours, faute de quoi le cours et le matériel seront facturés entièrement.

**Assurances**

Chaque participant doit s'assurer personnellement. Nous déclinons toutes responsabilités en cas d'accident

AVEC NOS REMERCIEMENTS POUR LEUR SOUTIEN

## LISTE DES COURS

N° COURS	DATES DE DEBUT	HORAIRE
<b>ARTISANAT ET CREATIVITE</b>		
1 CROCHET DEBUTANT	04.09.2023	19.00 h
2 CROCHET MOYEN	30.10.2023	19.00 h
3 COUTURE	05.09.2023	19.00 h
4 INITIATION À LA DENTELLE AUX FUSEAUX	06.09.2023	19.30 h
5 CRÉATION ARTISTIQUE	09.11.2023	19.00 h
6 PEINTURE LIBRE POUR ADULTES	29.01.2024	18.30 h
<b>CONFERENCES</b>		
7 LE STRESS FELIN	14.11.2023	19.00 h
8 LES FAUSSES CROYANCES AUTOUR DU CHAT	05.03.2024	19.00 h
<b>DEVELOPPEMENT PERSONNEL</b>		
9 ATELIER DE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE INTUITION	26.09.2023	19.30 h
10 ATELIER DE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE MAGNÉTISME	16.01.2024	19.30 h
11 SE LIBÉRER DES SCHÉMAS D'ABUS	27.02.2024	19.30 h
<b>DIVERS</b>		
12 ATTIRER A SOI L'ABONDANCE	12.09.2023	19.30 h
13 COMMENT BIEN PREPARER SA RETRAITE	16.04.2024	19.00 h
<b>LANGUES</b>		
14 ANGLAIS - PRE-INTERMEDIATE 2 (B1) 30 x 1h30	04.09.2023	18.30 h
15 ANGLAIS - PRE-INTERMEDIATE 1 (A2-B1) 30 x 1h30	05.09.2023	19.45 h
16 ANGLAIS - CONVERSATION (B1)-20 x 1h30	06.09.2023	17.00 h
17 ANGLAIS - CONVERSATION (B2)-20 x 1h30	06.09.2023	18.45 h
18 ANGLAIS - ELEMENTARY 1 (A1-A2) 30 x 1h30	06.09.2023	19.45 h
19 ANGLAIS - DEBUTANT 2 (A1) 30 x 1h30	07.09.2023	19.45 h
20 ITALIEN POUR VOYAGER-25x1h00	14.09.2023	20.15 h
21 ALLEMAND - A2-2 20x1h00	20.09.2023	18.30 h
22 ESPAGNOL - DEBUTANT (A1) 25x1h30	09.10.2023	18.00 h
23 ESPAGNOL - NIVEAU A2 25x1h30	10.10.2023	18.30 h
24 ESPAGNOL - ELEMENTAIRE (A1-A2) 25x1h30	10.10.2023	20.00 h
<b>PLAISIRS ET DETENTE</b>		
25 MISE EN VOIX	14.09.2023	20.00 h

N° COURS	DATES DE DEBUT	HORAIRE
<b>SANTE ET BIEN-ETRE</b>		
26 HATHA YOGA	04.09.2023	16.30 h
27 YOGA-PILATES	06.09.2023	19.30 h
28 YOGA-PILATES	07.09.2023	17.30 h
29 YOGA : POSTURE ET SOUFFLE	02.11.2023	18.00 h
30 YOGA-NIDRÂ, RELAXATION PROFONDE	02.11.2023	19.45 h
31 VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	11.09.2023	19.00 h
32 VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	09.10.2023	19.00 h
33 VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	05.02.2024	19.00 h
34 VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	15.04.2024	19.00 h
35 VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES	10.06.2024	19.00 h
36 TAICHI	12.09.2023	09.30 h
37 TAICHI	13.09.2023	19.00 h
38 ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	28.09.2023	18.45 h
39 ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	09.11.2023	18.45 h
40 ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	07.03.2024	19.30 h
41 ATELIER CORPOREL « À COEUR DE SOI ? AU COEUR DE SOI »	18.04.2024	19.30 h
42 OXYMELS : LE SAVOIR ANCESTRAL AU SERVICE DE LA SANTÉ	05.10.2023	19.00 h
43 SE SOIGNER PAR LES CHANTS ET LES MOUVEMENTS SACRÉS	12.10.2023	18.30 h
44 AROMATHERAPIE ENERGETIQUE	02.11.2023	19.30 h
45 AROMATHERAPIE ENERGETIQUE	14.03.2024	19.30 h
46 VINS MÉDICINAUX : LA SAGESSE ANCESTRALE AU SERVICE DE LA SANTÉ	16.11.2023	19.00 h
47 DOUCEUR D'ABEILLES, ATELIER PRATIQUE DE CONFECTION D'UN BAUME APICOLE	13.12.2023	19.00 h
48 RÉGULER LES ÉMOTIONS	16.01.2024	19.00 h
49 LE TAROT AMOUREUX	08.02.2024	18.30 h
50 LE TAROT : OUTIL DE CONNAISSANCE DE SOI	22.02.2024	18.30 h
51 LA DIETETIQUE DES 5 ELEMENTS	01.05.2024	19.00 h
52 LE POIDS DE VOS EMOTIONS	08.05.2024	19.00 h
53 SE LIBERER DE SES PEURS ET SES ANGOISSES	15.05.2024	19.00 h
<b>VIE PROFESSIONNELLE ET SOCIALE</b>		
54 RAVIVEZ L'ÉTINCELLE DANS VOTRE JOB !	11.04.2024	19.00 h