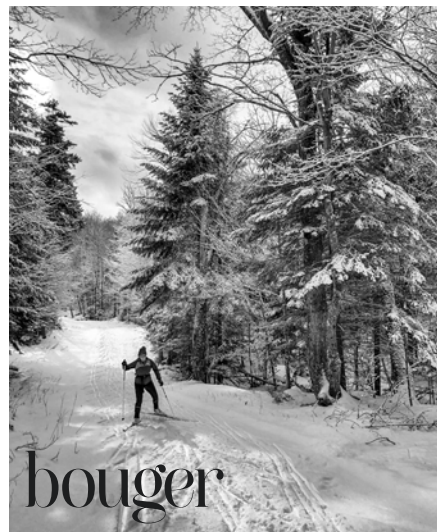


# Programme 24/25



Ne manquez pas vos prochains rendez-vous avec l'Unipop...



**UNIPOP**  
HÉRENS

*la culture plaisir !*

info@unipopherens.ch  
www.unipopherens.ch

<b>Période de cours</b>	De septembre 2024 à juin 2025.
<b>Vacances</b>	Automne : du 16 au 28 octobre 2024 Noël : du 20 décembre au 6 janvier 2025 Carnaval : du 28 février au 10 mars 2025 Pâques : du 17 avril au 28 avril 2025
<b>Lieu</b>	Cycle d'Orientation à Euseigne, en principe.
<b>Début des cours</b>	Sur convocation mail ou courrier, environ deux semaines avant les cours.
<b>Finance des cours</b>	Payer avant le début du cours, au moyen du bulletin de versement annexé à la convocation. Toute annulation d'inscription doit être faite avant réception de la convocation au cours. Dans le cas contraire, la finance du cours est à payer. <b>Rabais de 20% pour les apprentis et les étudiants.</b>
<b>Matériel</b>	Le matériel et/ou l'achat de fournitures ne sont pas compris dans la finance de cours sauf si indiqué. <b>Ces frais seront encaissés par l'animateur.</b>
<b>Assurance</b>	Chaque participant doit s'assurer personnellement.
<b>Inscriptions</b>	

- Soit à l'aide du bulletin annexé.
- Soit à partir du site : [www.unipopherens.ch](http://www.unipopherens.ch)
- Soit par e-mail : [info@unipopherens.ch](mailto:info@unipopherens.ch)

**Inscription : minimum 2 semaines avant le cours.**

Les cours sont ouverts aux plus de 16 ans uniquement. Le nombre de participants à chaque cours étant limité, les inscriptions sont enregistrées **selon leur ordre d'arrivée**. Les inscriptions tardives sont prises en considération en fonction des places disponibles. Un cours a lieu avec un minimum de 5 participants.

## Signification



dates



prix



lieu



animateur



heure/durée



description/matériel

## Graphisme/illustrations

Manon Maître

## Précision

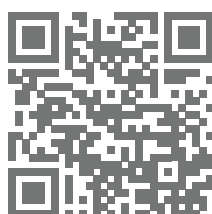
Dans la présente brochure, toute désignation de personne, de statut ou de fonction, vise indifféremment la femme ou l'homme.

## Comité de l'UPVH

<b>Présidente</b>	Stéphanie Lipawsky Pont - Vex
<b>Secrétaire</b>	Monique Gaspoz - Praz-Jean
<b>Membres</b>	Caroline Branca - Vex Régine Favre - Hérémente Monica Raab - Hérémente Gisèle Pannatier - Évolène Cédric Fauchère - Évolène Jean-Claude Quarroz - St-Martin

## Renseignements

<b>Adresse</b>	Université populaire du Val d'Hérens CO Hérens Rue Principale 25 1982 Euseigne
<b>Secrétariat</b>	Caroline Schafeitel - <b>027 281 20 04</b> Les lundis, mercredis, jeudis et vendredis matin.
<b>Adresse mail</b>	<b><a href="mailto:info@unipopherens.ch">info@unipopherens.ch</a></b>
<b>Site internet</b>	



### Inscrivez-vous !

Description complète des cours sur  
**[www.unipopherens.ch](http://www.unipopherens.ch)**

Avec le soutien de



Commune  
**Evolène**



Commune  
Hérémente



MUNICIPALITÉ DE  
ST-MARTIN



FORMATION  
PROFESSIONNELLE **VALAIS**

descriptifs complets et informations détaillées  
de tous les cours sur  
**[unipopherens.ch](http://unipopherens.ch)**

artisanat et créativité

dès p.6

- 01 couture pour débutants
- 02 céramique - *les lundis*
- 03 céramique - *les mardis*
- 04 cours de photographie débutants - *automne*
- 05 feutrage de savons
- 06 visite de l'atelier de tissage Marie Métrailler
- 07 couture pour avancés - *suivi de projets*
- 08 initiation au tissage
- 09 initiation au travail de la laine
- 10 cours de photographie débutants - *printemps*
- 11 crochet

conférences

dès p.9

- 12 la maladie d'Alzheimer, trucs et astuces pour les proches
- 13 l'intelligence artificielle, les machines et nous

culture

dès p.10

- 14 cor des Alpes débutants
- 15 cor des Alpes interprétation de morceaux
- 16 généalogie valaisanne depuis les origines - *automne*
- 17 généalogie valaisanne depuis les origines - *printemps*
- 18 danse folklorique

divers

dès p.11

- 19 atelier mon projet - ma réalité
- 20 préparer financièrement sa retraite

langues et éducation

dès p.12

- 21 accompagner son enfant dys de la 3H à la 7H
- 22 cours de français langue étrangère
- 23 accompagner son enfant dys de la 7H à la 9H
- 24 signons avec les bébés
- 25 apprendre le patois d'Evolène - *débutants*
- 26 le sommeil des bébés et des enfants
- 27 la gestion des conflits entre enfants
- 28 les techniques de parentalité positive
- 29 apprendre le patois d'Evolène - *avancés*
- 30 cours d'espagnol débutants : les bases pour voyager
- 31 cours d'anglais débutants : les bases pour voyager

informatique

dès p.15

- 32 apprendre à utiliser l'application CFF
- 33 excel, bases, trucs et astuces
- 34 scanner et envoyer des documents avec son smartphone ou sa tablette
- 35 se familiariser avec l'e-banking
- 36 excel cours 2
- 37 explorez le monde passionnant de l'intelligence artificielle

nature

dès p.17

- 38 introduction à la permaculture 1
- 39 découverte de la faune
- 40 l'intelligence des corvidés
- 41 taille d'hiver

.....

## nature (suite)

dès p.18

- 42 permaculture 2
- 43 balade : la nature et nos sens
- 44 les fleurs je les mangerais... de la cueillette à la cuisine - *cours 1*
- 45 randonnée, cueillette et dégustation
- 46 cueillette et cuisine des plantes sauvages - *cours 2*
- 47 détenir et élever des poules

.....

## santé et bien-être

dès p.20

- 48 atelier de médiumnité 1
- 49 MLC, méthode de libération des cuirasses - *automne*
- 50 alchimie entre peinture intuitive et méditation
- 51 Eutonie G.A.® détente et harmonisation corporelle
- 52 daoyin et yoga yin - *automne*
- 53 yoga postural
- 54 harmonie et bien-être avec les Fleurs de Bach
- 55 guérison des lignées familiales et ancestrales
- 56 du soleil en novembre
- 57 stress, examens et épuisement
- 58 atelier de médiumnité 2
- 59 hypersensible et heureux, c'est possible !
- 60 mouvement libre avec l'Eutonie Gerda Alexander ®
- 61 zentangle
- 62 fabrication d'un déodorant et d'un baume à lèvres
- 63 fabrication d'un shampoing solide
- 64 daoyin et yoga yin - *printemps*
- 65 MLC, méthode de libération des cuirasses - *printemps*

.....

## saveurs et senteurs

dès p.26

- 66 cours de cuisine mexicaine
- 67 cours de confiserie "création d'un praliné"
- 68 cours de cuisine - *menu chasse*
- 69 salaison - faire sa viande séchée
- 70 découverte des alcools traditionnels mexicains
- 71 dégustation de vins
- 72 menu de dégustation mexicain
- 73 cours de cuisine - *repas de fêtes*
- 74 cours de pâtisserie "création d'un chou aux fruits"

.....

## sport et technique

dès p.29

- 75 outdoor training - *automne*
- 76 fit gym - *automne*
- 77 nordic yoga
- 78 initiation au curling à Sion
- 79 initiation au ski de fond classique
- 80 initiation au ski de fond skating
- 81 initiation au biathlon d'hiver
- 82 outdoor training - *printemps*
- 83 fit gym - *printemps*
- 84 initiation au vélo électrique
- 85 initiation au biathlon d'été



## 01

### couture pour débutants



Dès le mardi 10.09.24



120 CHF (sans matériel)



Début à 18h30  
6 cours de 2h00



Gabrielle Zbinden



CO Euseigne  
salle EF



Apprenez les bases de la couture à la main et à la machine à travers la réalisation d'un tablier de cuisine et d'autres objets simples.

Liste du matériel à prendre sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).

## 02

### céramique - les lundis



Dès le lundi 30.09.24



200 CHF (sans matériel)



Début à 18h  
10 cours de 3h00



Jeannine Crettaz



CO Euseigne  
salle de céramique



Venez découvrir les joies de la céramique.

## 03

### céramique - les mardis



Dès le mardi 01.10.24



200 CHF (sans matériel)



Début à 13h30  
10 cours de 3h00



Jeannine Crettaz



CO Euseigne  
salle de céramique



Venez découvrir les joies de la céramique.



## 04

### cours de photographie débutants - automne



05.10.24



70 CHF



De 10h à 17h



Diane Dayer (Little-Lady Photographie)



CO Euseigne



"Venez apprendre les bases théoriques et pratiques de la photographie"

Matériel à prendre:

- un appareil photo avec possibilité de réglages de base iso/vitesse/ouverture (*y.c. certains smartphones*),

- pique-nique pour la pause de midi.



## 05

### feutrage de savons



10.10.24



20 CHF (*sans matériel*)



De 19h30 à 21h30



Association Woolis



CO Euseigne



Laine offerte, chaque participant repart avec 2 savons.  
Matériel : 12 CHF.

## 06

### visite de l'atelier de tissage Marie Métrailler



11.10.24



10 CHF



De 19h30 à 20h30



Marli Beytrison



Evolène  
*Atelier de tissage*



Découvrez l'atelier de Marie Métrailler lors d'une visite guidée.

## 07

### couture pour avancés - suivi de projets



Dès le mardi 29.10.24



120 CHF (sans matériel)



Débute à 18h30  
5 cours de 2h00



Gabrielle Zbinden

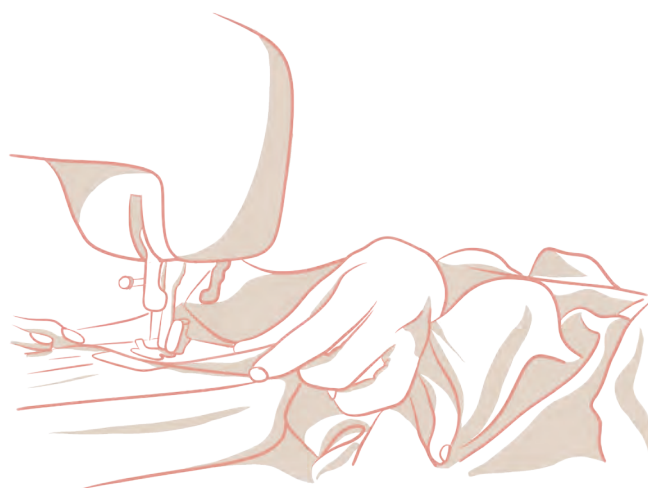


CO Euseigne  
salle EF



Venez réaliser votre projet personnel (vêtement, sac, accessoire, etc...) au gré de vos envies à l'aide de différentes techniques de couture.

Liste du matériel à prendre sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).



## 08

### initiation au tissage



2024 : 05.11 | 12.11 | 19.11  
26.11 | 03.12 | 10.12



50 CHF (par cours, matériel compris)  
300 chf pour les 6 cours



Débute à 14h  
6 cours de 3h00



Marli Beytrison



Evolène  
atelier de tissage



Apprentissage du tissage avec ses différentes spécificités et réalisation d'un objet personnalisé.

Possibilité de s'inscrire par cours à l'unité ou pour la série de 6, à préciser lors de l'inscription.

## 09

### initiation au travail de la laine



08.02.25



40 CHF (sans matériel)



De 13h à 17h



Association Woolis



CO Euseigne



Explorez les différentes filières de la laine entre la tonte et l'usage final. Filage, feutrage, cardage et bien d'autres...



## 10

### cours de photographie débutants - printemps



15.03.25



70 CHF



De 10h à 17h



Diane Dayer (Little-Lady Photographie)



CO Euseigne



"Venez apprendre les bases théoriques et pratiques de la photographie"

Matériel à prendre:

- un appareil photo avec possibilité de réglages de base iso/vitesse/ouverture (*y.c. certains smartphones*).

- pique-nique pour la pause de midi.

## 11

### crochet



Dates au printemps  
*consulter le site internet*



60 CHF (*sans matériel*)



Début à 19h30  
3 cours de 2h00



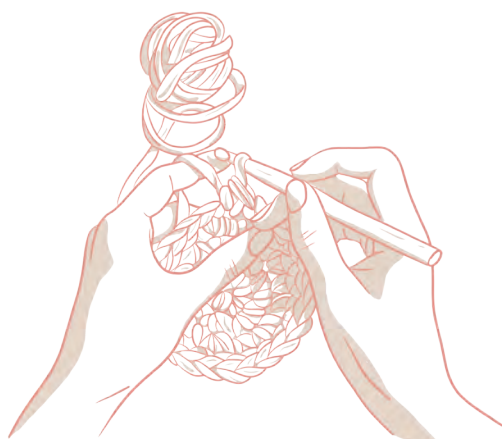
Bernardita Gonzalez



CO Euseigne



Initiation aux bases du crochet. Tout le matériel sera fourni. Les participants repartent avec leurs oeuvres et des idées de création.



## 12

### la maladie d'Alzheimer, trucs et astuces pour les proches



18.09.24



Gratuit



Début à 20h00



Geneviève Délèze



CO Euseigne









Conférence tout public, inscription souhaitée.







## 13 l'intelligence artificielle, les machines et nous

 11.04.25	 Gratuit
 Débute à 20h00	 Jean-Marc Odobez
 CO Euseigne	 L'intelligence artificielle occupe une place de plus en plus prépondérante dans notre quotidien, que ce soit dans les loisirs, le domaine public ou les milieux professionnels. Dans cet exposé, nous essayerons de définir ce qu'est l'intelligence artificielle, les principes d'apprentissage sur lesquels elle repose, ainsi que les applications qu'elle permet.

## 14 cor des alpes débutants

 Débute le 28.09.24	 100 CHF ( <i>sans matériel</i> )
 Débute à 10h00 10 cours d'une heure	 Carole Rudaz
 CO Euseigne salle de gym	 Matériel non fourni.

## 15 cor des alpes interprétation de morceaux

 Débute le 17.10.24	 80 CHF ( <i>sans matériel</i> )
 Débute à 20h15 10 cours de 45 minutes	 Placide Dayer
 CO Euseigne salle de gym	 Matériel non fourni.



## 16 généalogie valaisanne depuis les origines - automne

 2024 : 08.11   15.11   22.11	 40 CHF
 Débute à 20h00 3 cours de 1h30	 Hervé Mayoraz
 CO Euseigne	 - Présentation des sources utiles pour la généalogie. - Apparition des noms de famille. - Généalogie des personnes inscrites.

## 17 ..... généalogie valaisanne depuis les origines - printemps



Dates à venir  
*consulter le site internet*



40 CHF



Débute à 20h00  
*3 cours de 1h30*



Hervé Mayoraz



CO Euseigne



- Présentation des sources utiles pour la généalogie.
- Apparition des noms de famille.
- Généalogie des personnes inscrites.

## 18 ..... danse folklorique



2025 : 09.01 | 16.01  
23.01



30 CHF



Débute à 20h00  
*3 cours de 1h30*



Laurence Logean



CO Euseigne



Découverte des danses traditionnelles de la vallée avec l'Alouette, lors de 3 soirées d'initiation.

## 19 ..... atelier mon projet - ma réalité



Dès le 12.03.25



100 CHF



Débute à 19h30  
*5 cours de 2h00*



Linda Glassey-Cottruzzola



CO Euseigne



Vous avez un projet, un rêve qui sommeille dans un tiroir depuis trop longtemps ? Il est temps de passer à l'action et de concrétiser vos aspirations.

L'atelier « Mon Projet – Ma réalité » vous guide sur le chemin de la concrétisation de vos rêves en cinq sessions dynamiques.

## 20 ..... préparer financièrement sa retraite



30.04.25



30 CHF



Débute à 19h00



Suzanne Dayer



CO Euseigne



Bien planifier financièrement sa retraite: explication, exemple et réponse aux principales questions suivi d'un moment d'échange et d'un apéro.

## 21 accompagner son enfant DYS de la 3H à la 7H

📅 2024 : 11.09 | 25.09  
09.10 | 6.11 | 20.11

💰 250 CHF

🕒 Débute à 18h30  
5 cours de 2h30

👤 Martine Rossier

📍 CO Euseigne

★ Ateliers pour parents ou répétiteurs à la recherche de clés, d'outils et de jeux pour mieux comprendre et mieux aider les enfants dys.

## 22 cours de français langue étrangère

📅 Dès le 13.09.24

💰 50 CHF

🕒 Débute à 8h45  
5 cours de 2h00

👤 Fabienne Rapp

📍 Vex

★ Cours de base pour apprendre les mots de tous les jours et mieux communiquer au magasin, au café, chez le médecin ou avec ses voisins.



## 23 accompagner son enfant DYS de la 7H à la 9H

📅 2024 : 18.09 | 30.10 | 27.11  
2025 : 08.01 | 05.02

💰 250 CHF

🕒 Débute à 18h30  
5 cours de 2h30

👤 Martine Rossier

📍 CO Euseigne

★ Ateliers pour parents ou répétiteurs à la recherche de clés, d'outils et de jeux pour mieux comprendre et mieux aider les enfants dys.

## 24

## signons avec les bébés



07.10.24



20 CHF



De 19h30 à 21h00



Nadia Debons



CO Euseigne



Les enfants ont tellement à nous dire, même avant de pouvoir parler ! Nous vous proposons d'utiliser les signes de la langue des signes LSF suisse romande mis à la portée des bébés, avec des comptines, des histoires, des signes de base utiles aux jeunes enfants afin de faciliter la communication entre eux et vous.

## 25

## apprendre le patois d'Evolène - débutants



Dès le vendredi 08.11.24



60 CHF



Début à 19h00  
6 cours de 2h00



Gisèle Pannatier



CO Euseigne



Prix exceptionnel de CHF 60 grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération VS des patoisants.

## 26

## le sommeil des bébés et des enfants



20.01.25



20 CHF



De 19h30 à 21h30



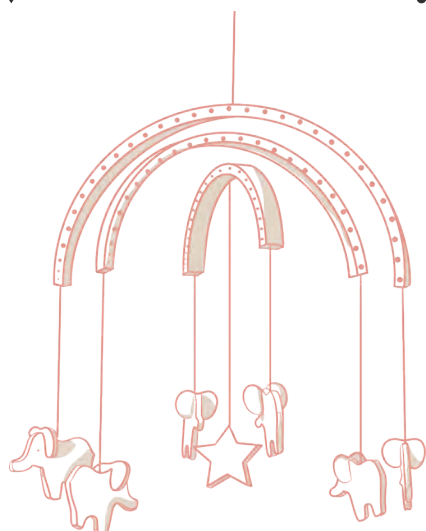
Nadia Debons



CO Euseigne



Au cours de cette soirée, vous découvrirez comment accompagner votre enfant dans la construction de son sommeil à travers des connaissances telles que : l'évolution du sommeil selon son âge, la déconstruction de certains mythes, les cauchemars, les terreurs nocturnes, les rituels, l'environnement pour un bon sommeil, etc.



27

## la gestion des conflits entre enfants



Dès le 27.01.25



100 CHF



Début à 19h30  
5 cours de 2h00



Nadia Debons



CO Euseigne



Découvrez l'atelier Gestion Positive des Conflits : un outil unique pour les parents, éducateurs, et enseignants vers une gestion saine des conflits chez les enfants.

Diminuez les comportements agressifs sans recourir à la punition, en favorisant le développement psychosocial des enfants, pour une atmosphère calme et harmonieuse.

28

## les techniques de parentalité positive



03.02.25



20 CHF



De 19h30 à 21h30



Nadia Debons



CO Euseigne



Plongez dans la compréhension de votre enfant, de son développement, de ses forces et de ses fragilités et explorez les bienfaits de l'éducation positive et relationnelle pour améliorer les liens avec vos enfants et créer une ambiance harmonieuse dans votre foyer.

29

## apprendre le patois d'Evolène - avancés



Dès le vendredi 14.03.25



40 CHF



Début à 19h00  
4 cours de 2h00



Gisèle Pannatier



CO Euseigne



Prix exceptionnel de CHF 40 grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération VS des patoisants.

30

## cours d'espagnol débutants : les bases pour voyager

31

## cours d'anglais débutants : les bases pour voyager

**informations**

disponibles au printemps sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch)



## 32

## apprendre à utiliser l'application CFF



02.10.24



20 CHF



De 19h30 à 21h30



SD informatique



CO Euseigne



Apprenez à installer et à utiliser l'application CFF sur votre smartphone (consulter les horaires des transports publics, acheter des billets en toute sécurité, stocker et utiliser ses titres de transports numériques).



## 33

## excel, bases, trucs et astuces



29.11.24



20 CHF



De 19h à 21h



Fabien Schafeitel



CO Euseigne



Mais une feuille c'est quoi ? Pourquoi un classeur ? Vous savez, je n'utilise que la somme automatique, je ne comprends pas bien les fonctions. De manière conviviale et participative, nous essaierons de répondre aux diverses interrogations et de combler les doutes en partant de la base du programme. Matériel : ordinateur portable Windows avec suite Microsoft Office installée (*version sans importance*).

## 34

## scanner et envoyer des documents avec son smartphone ou sa tablette



04.12.24



20 CHF



De 19h30 à 21h30



SD informatique



CO Euseigne



Découvrez comment utiliser simplement votre smartphone ou votre tablette pour numériser et envoyer des documents dans ce cours accessible à tous.

## excel cours 2 :

## 35 c'est fou tout ce qu'on peut faire avec ce machin



31.01.25



20 CHF



De 19h à 21h



Fabien Schafeitel



CO Euseigne



Dans ce cours, nous testerons les enregistrements de macro et nous nous essaierons au langage VBA (*Visual Basic for Applications*) sur Excel.

Matériel : Ordinateur portable Windows avec suite Microsoft Office installée (*version sans importance*).

## 36 se familiariser avec l'e-banking



04.02.25



20 CHF



De 19h30 à 21h30



SD informatique



CO Euseigne



Apprenez à gérer votre compte bancaire, à effectuer vos paiements ou envoyer de l'argent depuis votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette avec l'e-banking. Présentation des différents systèmes utilisés par les banques en Suisse et simulation de connexion à un compte UBS, Postfinance, Raffeisen et Banque Cantonale. Matériel à prendre : smartphone, tablette ou ordinateur, possibilité d'en emprunter un à l'animateur sur demande lors de l'inscription.

## 37 explorez le monde passionnant de l'intelligence artificielle



14.05.25



20 CHF



De 20h à 22h



SD informatique



CO Euseigne



Découvrez comment utiliser ChatGPT, un assistant virtuel intelligent capable de répondre à vos questions, de générer du contenu et de vous accompagner dans diverses tâches. Et apprenez à tirer parti de Copilot, un outil d'IA qui peut vous aider dans la création d'images et la résolution de problèmes simples.

Matériel à prendre : smartphone, tablette ou ordinateur, possibilité d'en emprunter un à l'animateur sur demande lors de l'inscription.

# 38

## introduction à la permaculture 1



14.09.24 (ou 21.09.24)  
*en cas de mauvais temps*



40 CHF



De 8h00 à 12h00



Flavio Garghentini (Permalpina)



Vex



Présentation théorique des différentes méthodes et approches abordées par cette «philosophie» afin de mieux comprendre ce qu'elle propose et pouvoir commencer à l'appliquer au quotidien.

# 39

## découverte de la faune



03.10.24



20 CHF



De 5h30 à 8h environ



Freddy Gaspoz



Mandelon



Partez à la découverte de la faune du Val d'Hérens avec un expert.

# 40

## l'intelligence des corvidés



12.02.25



20 CHF



De 20h00 à 21h30



Bertrand Posse



CO Euseigne



Le corbeau et les représentants de sa famille traînent une mauvaise réputation. Et pourtant... Derrière cette impression se cachent des oiseaux d'une grande intelligence, souvent polyvalents, capables de tirer parti de nombreuses situations nouvelles induites par notre civilisation. Nous en ferons un tour d'horizon.



41

taille d'hiver



08.03.25

50 CHF (*sans matériel*)

De 9h00 à 16h00



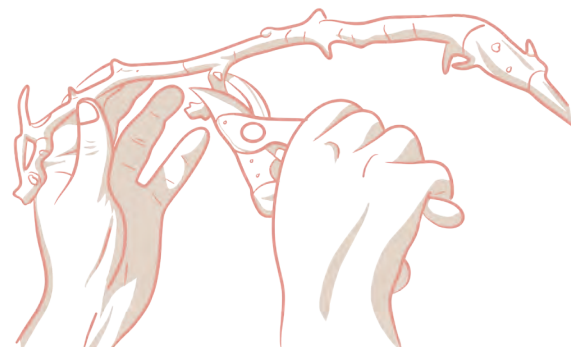
Benoît Thurre



Rendez-vous à Vex



Théorie et pratique concernant la taille des arbres fruitiers, arbustes, rosiers. Les participants possédant des arbres et acceptant d'accueillir le groupe sont priés de le mentionner sur le bulletin d'inscription. Prendre un pique-nique.



42

permaculture 2

Date à venir  
*consulter le site internet*

40 CHF



De 8h00 à 12h00



Flavio Garghentini (Permalpina)



Vex



Application concrète d'un des piliers de la permaculture: le design. Nous aborderons plus en détails les méthodologies de conception qui permettent la mise en place de lieux ou systèmes efficaces, autonomes et résilients.

43

balade : La nature et nos sens

Date à venir  
*consulter le site internet*

20 CHF



De 9h30 à 13h30



Joëlle Seppey



Région de Suen



Une balade pour retrouver l'instant présent où tous les sens seront à l'honneur.  
Matériel fourni: prêt de loupes botaniques et jumelles  
Description complète et liste du matériel à prendre sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).

# 44

## les fleurs, je les mangerais... de la cueillette à la cuisine - cours 1



17.05.25



60 CHF



De 09h00 à 14h30



Corinne Bezençon



RDV au CO Hérens,  
départ pour la cueillette  
puis confection du repas  
au CO.



Balade guidée, outils et anecdotes à la cueillette, repas  
et recettes

Matériel à prendre :

- sacs en papier ou en tissu ( év. 1 ou 2 tupperware).
- 1 couteau suisse.
- chaussures et vêtements adaptés à la météo.



# 45

## randonnée, cueillette et dégustation



06.06.25



50 CHF (sans matériel)



De 9h00 à 13h00



Céline Gaspoz



Val des Dix



Randonnée et cueillette des plantes sauvages comes-  
tibles, confection d'une dégustation avec les plantes  
cueillies.

# 46

## cueillette et cuisine des plantes sauvages - cours 2



17.06.25



60 CHF



De 09h00 à 14h30



Corinne Bezençon



RDV au CO Hérens,  
départ pour la cueillette  
puis confection du repas  
au CO.



Approfondissement du cours "les fleurs, je les mangerais.."

47

## détenir et élever des poules

**informations**  
disponibles au printemps sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch)

48

atelier de médiumnité 1 :  
reconnexion avec la source d'amour inconditionnel

04.09.24



20 CHF



De 19h00 h à 21h00



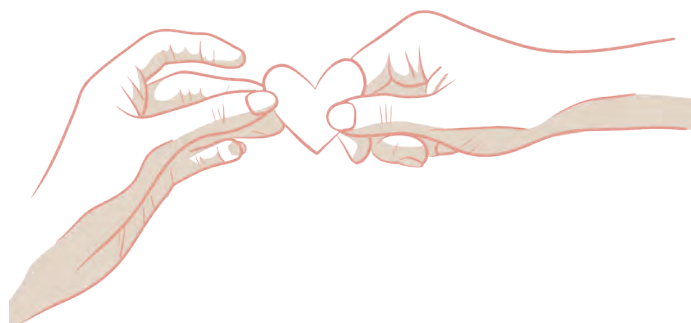
Pauline Douyère



CO Euseigne



L'étape préliminaire indispensable pour vous sentir guidé(e) au quotidien : un atelier pratique pour faire tomber les barrières autour de son cœur par la prière et la méditation.



49

## MLC, méthode de libération des cuirasses - automne

Dès le mercredi  
04.09.24

75 CHF

De 17h45 à 19h00  
6 cours de 1H15

Franca Carmagnola

Vex  
salle du complexe

Entrez à l'écoute du langage unique du corps en libérant les tensions qui limitent sa vitalité et laissez à nouveau circuler l'énergie.

Public : tous les âges.

Seule exigence : pouvoir se coucher sur un tapis de sol.



# 50

## alchimie entre peinture intuitive et méditation



09.09 | 23.09 | 07.10  
28.10 | 16.11 (de 14h à 18h)



120 CHF (sans matériel)



Débute à 19h30  
durée : 2h



Marie-Madeleine Roth-Fauchère



CO Euseigne



Découvrir, générer, résonner, créer...  
Se mettre en contact avec son Soi, sa partie la plus subtile pour ensuite exprimer son potentiel créateur au travers de la peinture intuitive.  
Liste du matériel à prendre sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).

# 51

## Eutonie G.A.<sup>®</sup> détente et harmonisation corporelle



Dès le lundi 09.09.24



65 CHF



Débute à 17H45  
5 cours de 1H15



Myriam Wolff



CO Euseigne



Bougez en conscience et expérimentez des mouvements en lien avec les positions les plus courantes de la vie. Vous repartirez avec des outils corporels concrets pour développer la créativité, retrouver une mobilité articulaire et musculaire, dénouer des tensions profondes, s'alléger d'une sensation de stress ou d'anxiété.  
Descriptif complet sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).

# 52

## daoyin et yoga yin - automne



2024 : 12.09 | 26.09  
03.10 | 31.10 | 14.11 | 21.11



90 CHF



Débute à 19h00  
6 cours de 1h30



Pascale Schmied



CO Euseigne



Matériel à prendre :  
- tapis de yoga.  
- vêtements confortables.



53

yoga postural



Les jeudis dès  
le 19.09.24



75 CHF (sans matériel)



Débute à 19h00  
6 cours de 1h15



Anoula Sifonios



Vex  
salle du complexe



Matériel à prendre :  
- tapis de yoga.  
- vêtements confortables.



54

harmonie et bien-être avec les Fleurs de Bach



16.10.24



20 CHF (sans matériel)



De 19h00 à 21h00



Brigitte Dorsaz - D'Alessio



CO Euseigne



Les essences florales créées par le Dr Edward Bach se révèlent de puissants harmonisants émotionnels naturels et de précieux remèdes pour les humains comme pour les animaux. Atelier confection d'un mélange personnalisé. Matériel : 20 CHF max.

55

guérison des lignées familiales et ancestrales



13.11.24



20 CHF



De 19h00 h à 21h00



Pauline Douyère



CO Euseigne



Libérez-vous du passé qui ne vous appartient pas et allégez-vous.

## 56 du soleil en novembre, lutter contre la dépression saisonnière avec des moyens naturels



14.11.24



20 CHF (*sans matériel*)



De 19h00 à 21h00



Joëlle Seppey



CO Euseigne



Novembre, un mois parfois sombre pour notre humeur... Découvrons comment la baisse de lumière influence la chimie de notre corps et quels sont les différents outils à notre disposition pour remettre du soleil dans nos vies. Fabrication d'un roll-on personnalisé avec huiles essentielles.

Matériel fourni pour 15 CHF.

Liste du matériel à prendre sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch)

## 57 stress, examens et épuisement, s'en sortir avec les moyens naturels



20.11.24



20 CHF (*sans matériel*)



De 19h00 à 21h00



Brigitte Dorsaz - D'Alessio



CO Euseigne



Dans les circonstances où le système nerveux est extrêmement sollicité, les plantes et les abeilles offrent généreusement leurs vertus en un large éventail thérapeutique : elixirs des abeilles, fleurs de Bach, quantiques olfactifs : autant d'atouts pour retrouver l'harmonie, la paix intérieure et la joie. Avec atelier pratique.

Matériel : 20 CHF max.

## 58 atelier de médiumnité 2 : discerner les énergies et recevoir une guidance



15.01.25



20 CHF



De 19h00 h à 21h00



Pauline Douyère



CO Euseigne



Apprenez à vous connecter à l'énergie d'amour inconditionnel pour qu'elle vous guide au quotidien et à distinguer les énergies qui viennent à vous. (Il est souhaitable d'avoir participé à l'atelier «Reconnexion avec la source d'amour inconditionnel et ouverture du cœur» au préalable).

59

## hypersensible et heureux, c'est possible!



22.01.25



20 CHF (sans matériel)



De 19h00 à 21h00



Brigitte Dorsaz - D'Alessio



CO Euseigne



Vivre au quotidien avec une très grande sensibilité peut se révéler déroutant et épuisant. Pourtant, la Nature nous offre généreusement des remèdes naturels efficaces que complètent quelques outils simples et précieux. Avec atelier pratique par le jeu.

Matériel : 20 CHF max.

60

## mouvement Libre avec l'Eutonie Gerda Alexander®



2025 : 08.02 | 08.03  
10.05 | 07.06



100 CHF



Débute à 9h30  
4 cours de 2h30



Myriam Wolff



CO Euseigne



Une expérience du mouvement, de l'impression à l'expression, par le corps ... et aussi avec différents supports comme les bambous, papier & pastels ou l'argile.

61

## zentangle



26.03.25



20 CHF



De 19h00 à 21h00



Brigitte Dorsaz - D'Alessio



CO Euseigne





Le Zentangle est une sorte de « gribouillage » mais pas que..... au-delà de son aspect simplissime ou, au contraire, trop difficile, le Zentangle se révèle un véritable outil de détente et de méditation.



## 62 fabrication d'un déodorant et d'un baume à lèvres

 10.05.25  30 CHF (sans matériel)



 De 09h00 à 12h00  Céline Beuchat

 CO Euseigne  
salle EF  Une initiation pour faire soi-même un déodorant à toute épreuve et un baume à lèvres à base d'ingrédients simples.  
Matériel : 35 CHF.

## 63 fabrication d'un shampoing solide

 Date au printemps  
consulter le site internet  20 CHF (sans matériel)

 De 19h30 à 21h00  Bernardita Gonzalez

 CO Euseigne  
salle EF  Apprendre à créer son propre shampoing solide en fonction de son type de cheveux.  
Matériel et ingrédients bio fournis pour 20 CHF.



## 64 daoyin et yoga yin - printemps

 Dates à venir  
consulter le site internet  60 CHF







 Débute à 19h00  
6 cours de 1h30  Pascale Schmied

 CO Euseigne  Matériel à prendre :  
- tapis de yoga.  
- vêtements confortables.

## 65 MLC, méthode de libération des cuirasses - printemps

- 
 Date à venir  
*consulter le site internet*
- 
 75 CHF
- 
 De 17h45 à 19h00  
 6 cours de 1H15
- 
 Franca Carmagnola
- 
 Vex  
 salle du complexe
- 
 Entrez à l'écoute du langage unique du corps en libérant les tensions qui limitent sa vitalité et laissez à nouveau circuler l'énergie.  
 Public : tous les âges.  
 Seule exigence : pouvoir se coucher sur un tapis de sol.







## 66 cours de cuisine mexicaine

- 
 2024 : 21.09 | 12.10  
 09.11
- 
 60 CHF (*sans matériel*)
- 
 De 19h00 à 21h00
- 
 Sandra Krieger
- 
 CO Euseigne
- 
 Ingrédients : entre 20 et 25 CHF (*par cours*).

## 67 cours de confiserie "création d'un praliné"

- 
 14.10.24
- 
 30 CHF
- 
 De 18h00 à 21h00
- 
 Vinciane Sierro
- 
 CO Euseigne  
 salle EF
- 
 Atelier confiserie «création d'un praliné». Apprenez à réaliser les différentes étapes de la confection d'un praliné (*biscuit aux épices, confit, ganache, trempage du praliné*).

## 68 cours de cuisine - menu chasse

- 
 18.10.24
- 
 30 CHF (*sans matériel*)
- 
 De 19h00 à 21h30
- 
 Edmond Woelfflel
- 
 CO Euseigne  
 salle EF
- 
 Descriptif et informations complètes sur [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).



# 69

## salaison - faire sa viande séchée



29.11.24



20 CHF (sans matériel)



De 19h00 à 20h30



Léo Solliard



CO Euseigne  
salle EF



Sélection des morceaux, présentation de la technique de conservation. Chacun expérimente et repart avec son morceau. Viande calculée au poids à payer sur place.

# 70

## découverte des alcools traditionnels mexicains



07.12.24



50 CH



Début à 19h00



Christian Rivas



CO Euseigne



Connaissance et dégustation de différents alcools traditionnels mexicains avec une agape. Repartez avec des recettes de cocktails et de cuisine.

# 71

## dégustation de vins



Date à venir  
*consulter le site internet*



70 CHF



De 19h00 à 22h30



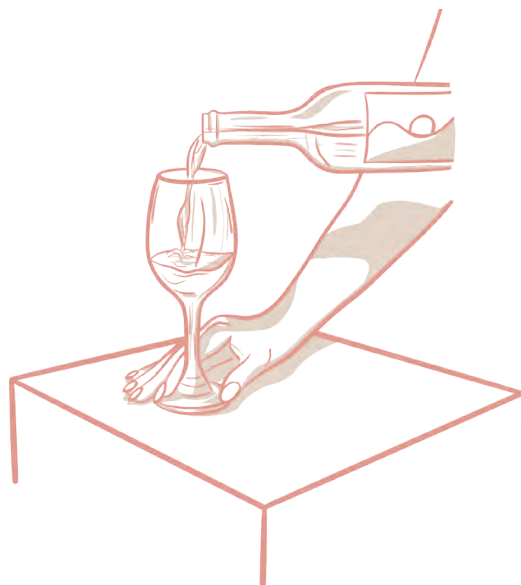
Jean-Pierre Rémy



CO Euseigne  
réfectoire



Grande verticale d'une bonne quinzaine de millésimes de la Syrah de St-Léonard (barrique) de Marie-Bernard Gillioz.



saveurs et senteurs.

72

## menu de dégustation mexicain


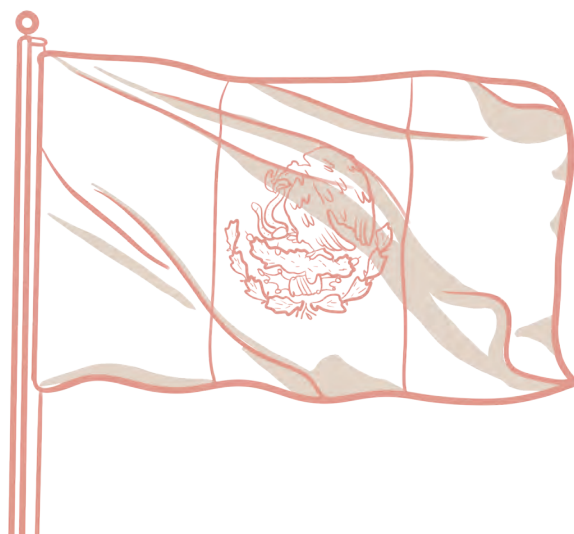
 15.03.25

 80 CHF

 Débute à 19h00

 Sandra Krieger & Christian Rivas

 CO Euseigne

 Venez déguster un menu Terre et Mer avec sangria maison et tequila.


73

## cours de cuisine - repas de fêtes


 01.04.25

 30 CHF (sans matériel)

 De 19h00 à 21h30

 Edmond Woelfflel

 CO Euseigne  
salle EF


 Descriptif et informations complètes sur [unipophrens.ch](http://unipophrens.ch).

74

## cours de pâtisserie «création d'un chou aux fruits»


 12.05.24

 30 CHF (sans matériel)

 De 18h00 à 21h00

 Vinciane Sierro

 CO Euseigne  
salle EF

 Atelier pâtisserie «création d'un chou aux fruits de saison». Apprenez à réaliser les différentes étapes de la confection (pâte à chou, craquelin, crème aux fruits de saison, découpage et préparation des fruits, dressages, cuisson, décoration).

# 75

## outdoor training - automne



Les lundis dès  
le 02.09.24



100 CHF



Début à 18h00  
6 cours de 1h00



Astrid Michel



CO Euseigne



Les cours d'outdoor training, accessibles à tous, sont des cours alternant marche dans la nature et exercices de fitness et étirements au grand air.

Matériel :

- une bonne paire de chaussures d'extérieur.
- un petit sac à dos ou une banane.
- une bouteille d'eau.

Dates pour les cours de printemps dès janvier sur le site [unipopherens.ch](http://unipopherens.ch).

# 76

## fit gym - automne



dès le vendredi  
06.09.24



60 CHF



Début à 18h00  
6 cours de 1h00



Astrid Michel



Vex  
salle du complexe



Cours de gym ouverts à tous et à tous les niveaux

Matériel :

- une paire de baskets.
- un linge.
- une bouteille d'eau.



# 77

## nordic yoga



dès le lundi 09.09.24



120 CHF



Début à 14h00  
6 cours de 2h00



Angelina Héritier



Nax



Alliance parfaite de la marche nordique, du Hatha Yoga et de la méditation, le Nordic Yoga se pratique en pleine nature avec des bâtons de marche.

78

## initiation au curling


 23.01.25

 gratuit

 De 20h à 21h

 Gérard Aymon


 Patinoire de Sion

 Ce sport s'apparente à la pétanque mais il ne lui ressemble pas vraiment. C'est fou comme on peut s'amuser avec une pierre de curling ! Venez vous initier!




79


## initiation au ski de fond classique


 2025 : 25.01 | 01.02  
08.02

 100 CHF les 3 cours

 De 9h00 à 12h00


 Julien Vuignier

 Evolène le 25.01.25  
Pralong le 01.02.25  
Arolla le 08.02.25

 forfait matériel ski de fond : 27 CHF.

80


## initiation au ski de fond skating


 2025 : 25.01 | 01.02  
08.02

 100 CHF les 3 cours

 De 13h30 à 16h30

 Julien Vuignier

 Evolène le 25.01.25  
Pralong le 01.02.25  
Arolla le 08.02.25

 forfait matériel ski de fond : 27 CHF.

# 81

## initiation au biathlon d'hiver



15.02.25



25 CHF/heure



De 10h00 à 11h30



Julien Vuignier



Les Haudères  
Nordic Arena

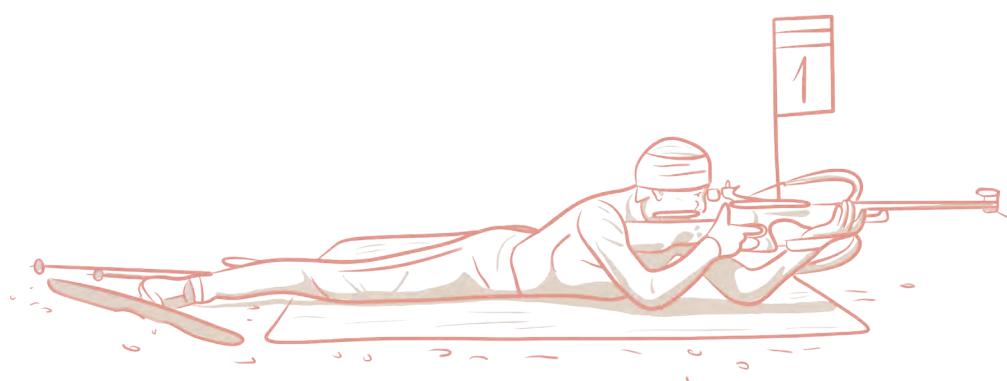


Alliez endurance et précision, calme et réactivité, concentration et fous rires en participant à une initiation au biathlon.

forfait matériel ski de fond : 27 CHF

(possibilité biathlon à pied, en raquette ou en ski de fond)

location du fusil : 5 CHF.



# 82

## outdoor training - printemps



Dates à venir  
*consulter le site internet*



100 CHF



Débute à 18h00  
6 cours de 1h00



Astrid Michel



CO Euseigne



Les cours d'outdoor training, accessibles à tous, sont des cours alternant marche dans la nature et exercices de fitness et étirements au grand air.

Matériel :

- une bonne paire de chaussures d'extérieur.
- un petit sac à dos ou une banane.
- une bouteille d'eau.

83

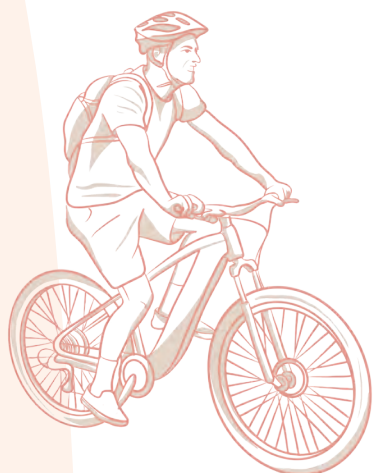
fit gym - printemps

-  Dates à venir  
*consulter le site internet*
-  60 CHF
-  Débute à 18h00  
6 cours de 1h00
-  Astrid Michel
-  Vex  
salle du complexe
-  Cours de gym ouverts à tous et à tous les niveaux  
Matériel :  
- une paire de baskets.  
- un linge.  
- une bouteille d'eau.

84

initiation au vélo électrique

-  17.05.25
-  35 CHF
-  De 09h00 à 12h00
-  Julien Vuignier
-  Evolène
-  Partez à la découverte de notre région, de manière facile, écologique et passionnante lors d'une balade thématique accompagnée.  
location de vélo : 50 CHF.



85

initiation au biathlon d'été

-  24.05.25
-  25 CHF
-  De 10h00 à 11h30
-  Julien Vuignier
-  Les Haudères  
Nordic Arena
-  Le biathlon offre une combinaison unique d'endurance, de concentration et de précision, le tout dans un cadre spectaculaire en plein air.  
location du fusil : 5 CHF.

Mme

M.

\*Etudiant(e)   
Apprenti(e)

Inscription au minimum  
deux semaines avant  
la date du cours.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris  
au(x) cours n° : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Mme

M.

\*Etudiant(e)   
Apprenti(e)

Inscription au minimum  
deux semaines avant  
la date du cours.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris  
au(x) cours n° : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

bulletin d'inscription.



bulletin d'inscription.





affranchir

UNIVERSITÉ POPULAIRE  
DU VAL D'HÉRENS  
C.O. HÉRENS

RUE PRINCIPALE 25

1982 EUSEIGNE

affranchir

UNIVERSITÉ POPULAIRE  
DU VAL D'HÉRENS  
C.O. HÉRENS

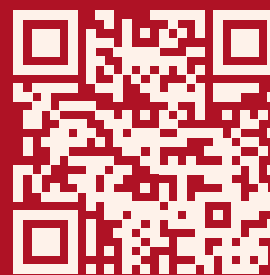
RUE PRINCIPALE 25

1982 EUSEIGNE



Inscription au minimum  
deux semaines avant  
la date du cours.

Inscrivez-vous !



**UNIPOP**  
HÉRENS

---

*la culture plaisir !*

---