



Programme des cours de l'Unipop Monthey



Artisanat et créativité

Le surréalisme et ses procédés. (Cours de dessin)

Animation : Jean-Pierre COUTAZ, professeur d'arts visuels, artiste-peintre.

Ce cours propose d'abord une approche du surréalisme en histoire de l'art (2h) et, ensuite, à tous ceux qui aimeraient « produire » mais ne savent pas reproduire, de passer en revue différents procédés mis au point par les artistes (décalcomanie, frottage, écriture automatique) et de les expérimenter afin de laisser parler un peu leur subconscient.

Date du cours	Lundi, 2 avril 2012 à 20h00
Durée	5 cours de 2h00
Prix	150.00 CHF (Fr. 130.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Coutaz Jean-Pierre (024 485 16 57)
Personne responsable	Vionnet Georges (079 219 09 77)
Remarques	Effectif : limité à 16 personnes. Inscriptions : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01 Responsable : Georges Vionnet

Petits meubles en carton : création d'une petite commode. (reste 1 place)

Animatrice : Evelyne Picon Mudry, aime partager de chouettes moments de création.

Venez créer votre petite commode, selon vos goûts et vos couleurs. Notre animatrice en préparera la base tout en vous l'expliquant. Puis vous réaliserez toutes les étapes suivantes sous son œil averti. Bien que réalisé carton, ce meuble unique vous étonnera par sa solidité. Envie de créer ? Voilà un atelier à ne pas manquer. (voir photo dans le programme).

Date du cours	Samedi, 26 mai 2012 à 09h00
Durée	4 cours de 3h00
Prix	125.00 CHF (Fr. 120.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Picon Mudry Evelyne (078 821 36 45)
Personne responsable	Guinchard Leichtnam Samantha
Remarques	Effectif limité à 8 personnes. Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Samantha Guinchard Leichtnam

Langues

« Italien débutant »

Animatrice : Marinella Fracheboud, enseignante.

Vous envisagez une escapade à Rome ou à Venise ! Vous désirez acquérir les bases de la langue de Dante ! Rejoignez ce cours aux techniques d'apprentissage efficaces dont l'objectif est de vous permettre de comprendre et de vous exprimer de façon basique dans des situations simples de la vie quotidienne. PARLA L'ITALIANO NON SOLTANTO CON LE MANI (parlé l'italien pas seulement avec les mains).

Prévoir environ Fr. 45.00 suppl. pour les livres qui vous seront distribués lors du premier cours.

Date du cours	Jeudi, 9 fév. 2012 à 19h30
Durée	15 cours de 1h30
Prix	180.00 CHF (les 15 leçons / Fr. 170.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Fracheboud Marinella
Personne responsable	Guinchard Chantal (079 286 68 66)
Remarques	Effectif limité à 15 personnes. Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Chantal Guinchard

Anglais conversation orale.

Animatrice : Marcia Domingos Franc, formatrice d'adultes.

Envie de venir partager un moment consacré uniquement à la conversation afin de perfectionner votre anglais ? Ce cours se veut didactique et pleinement participatif. Seule la langue de Shakespeare sera acceptée à ce cours. Vous serez corrigé en cas d'erreur afin de vous améliorer et de vous exprimer le plus correctement possible. Ce cours est un excellent complément pour les personnes qui se présenteront à un prochain examen.

Date du cours	Mercredi, 28 mars 2012 à 18h00
Durée	7 cours de 1h30
Prix	85.00 CHF (Fr. 80.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Domingos Franc Marcia (024 471 12 53)
Personne responsable	Guinchard Leichtnam Samantha
Remarques	Effectif : limité à 20 personnes. Inscriptions obligatoires : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou sms au 079 911 21 01. Responsable : Samantha Guinchard

« Italien débutant avancé I »

Animatrice : Marinella Fracheboud, enseignante.

Vous avez suivi nos cours débutant et débutant avancé, vous avez déjà des connaissances de la langue de Dante ! Alors rejoignez ce cours aux techniques d'apprentissage efficaces dont l'objectif est de vous permettre de parfaire vos connaissances et de vous exprimer en toute simplicité. (Continua a studiare l'italiano)

Pour ceux qui n'ont pas suivi nos cours « débutant », prévoir Fr. 45.00 pour les livres.

Date du cours	Jeudi, 9 fév. 2012 à 18h30
Durée	15 cours de 1h00
Prix	120.00 CHF (les 15 leçons / Fr. 110.00 si membre unipopmonthey.)
Salle	Collège de l'Europe

Animateur(s)
Personne responsable
Remarques

**Av. de l'Europe 30
1870 Monthey
Fracheboud Marinella
Guinchard Chantal (079 286 68 66)
Effectif limité à 15 personnes.
Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms
au 079 911 21 01.
Responsable : Chantal Guinchard**

Nature

Approche du cheval en liberté. Le lien cheval-humain et les codes relatifs. (si complet voir cours no 106)

Animatrice : Katia Croset, a collaborée au sein du Cirque Knie et le Musée Vivant du Cheval a Chantilly. Envie de découvrir, seul ou en famille, cet animal fascinant qu'est le cheval. Auprès de ce compagnon, il vous sera possible d'en apprendre également énormément sur vous-même. Apprentissage des codes de communication, et étude du comportement équin (éthologie). Avec comme guides, des chevaux spécialement formés et patients, ainsi qu'un encadrement attentif. Laissez-vous emporter au rythme des sabots... Prévoir une tenue décontractée et des baskettes.

Date du cours	Samedi, 12 mai 2012 à 10h00
Durée	1 cours de 1h30
Prix	30.00 CHF (Le cours . Fr.25.00 si membre unipopmonthey. Nous contacter pour prix si famille.)
Salle	Place d'Armes (Cardinale)
Animateur(s)	Croset Katia (079 262 62 89)
Personne responsable	Guinchard Leichtnam Samantha
Remarques	Effectif limité à 6 personnes. Inscriptions obligatoires : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Samantha Guinchard Leichtnam

Balade pour la légende de la rose

Animateurs : Schussele Eric et Viviane (- Klarer), passionnés de roses. Au début, la rose n'avait qu'une couleur : elle était blanche ! Et Dieu la regarda : elle rosit d'émoi et la rose devint rose ! Alors Dieu déposa un baiser sur ses pétales : elle rougit et la rose devint rouge. Rejoignez-nous pour une visite dans un lieu plein de magie et de senteurs. Un moment fait de rêve et de poésie.

Date du cours	Samedi, 9 juin 2012 à 09h30 (Rendez vous au parking de la Place d'Arme)
Durée	1 cours de 3h00
Prix	20.00 CHF (Fr.15.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Place d'Armes (Cardinale)
Animateur(s)	Schusselé Eric Et Viviane (024 499 22 92)
Personne responsable	Maret Denis (079 218 59 35)
Remarques	Effectif : limité à 20 personnes Inscriptions obligatoires : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou sms au 079 911 21 01. Responsable : Denis Maret

Balade pour découvrir les plantes de nos montagnes (si complet voir cours no 115)

Animatrice : Séverine Granger Berthoud, thérapeute. Connaître la richesse de la nature qui nous environne et disposer du savoir de nos ancêtres sont les prémices de cette balade. Lors d'une petite marche d'1h30 à un rythme très calme, vous découvrirez certaines plantes des montagnes et leurs caractéristiques. Ceci vous permettra d'apprendre les effets thérapeutiques et/ou culinaires de ces végétaux et, suite à la cueillette, vous confectionnerez une huile de massage pour votre bien-être et celui de vos proches. Site de Séverine : www.berthoud.info
A prendre : bonnes chaussures - habits chaud et de pluie - boisson de marche - un cahier - une paire de ciseaux - scotch transparent - stylo - sac en Tissus.

Date du cours	Samedi, 16 juin 2012 à 13h00 (reporté au 23 juin 2012 en cas de mauvais temps.)
Durée	1 cours de 5h00
Prix	60.00 CHF (Y compris goûter et huile / Fr. 55.00 si membre Unipopmonthey)

Salle **Office du Tourisme**
1875 Morgins Morgins
Animateur(s) **Granger Berthoud Séverine (079 350 35 45)**
Personne responsable **Guinchard Chantal (079 286 68 66)**
Remarques **Effectif : limité à 14 personnes**
Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms
au 079 911 21 01.
Responsable Chantal Guinchard

Approche du cheval en liberté. Le lien cheval-humain et les codes relatifs.

Animatrice : Katia Croset, a collaborée au sein du Cirque Knie et le Musée Vivant du Cheval a Chantilly.
Envie de découvrir, seul ou en famille, cet animal fascinant qu'est le cheval. Auprès de ce compagnon, il vous sera possible d'en apprendre également énormément sur vous-même. Apprentissage des codes de communication, et étude du comportement équin (éthologie). Avec comme guides, des chevaux spécialement formés et patients, ainsi qu'un encadrement attentif. Laissez-vous emporter au rythme des sabots...
Prévoir une tenue décontractée et des baskettes.

Date du cours **Samedi, 26 mai 2012 à 10h00**
Durée **1 cours de 1h30**
Prix **30.00 CHF (Le cours . Fr.25.00 si membre unipopmonthey. Nous contacter pour prix si famille.)**
Salle **Place d'Armes (Cardinale)**
Animateur(s) **Croset Katia (079 262 62 89)**
Personne responsable **Guinchard Leichtnam Samantha**
Remarques **Effectif limité à 6 personnes.**
Inscriptions obligatoires : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au
079 911 21 01.
Responsable : Samantha Guinchard Leichtnam

Approche du cheval en liberté. Le lien cheval-humain et les codes relatifs. reste 1 place

Animatrice : Katia Croset, a collaborée au sein du Cirque Knie et le Musée Vivant du Cheval a Chantilly.
Envie de découvrir, seul ou en famille, cet animal fascinant qu'est le cheval. Auprès de ce compagnon, il vous sera possible d'en apprendre également énormément sur vous-même. Apprentissage des codes de communication, et étude du comportement équin (éthologie). Avec comme guides, des chevaux spécialement formés et patients, ainsi qu'un encadrement attentif. Laissez-vous emporter au rythme des sabots...
Prévoir une tenue décontractée et des baskettes.

Date du cours **Samedi, 19 mai 2012 à 10h00**
Durée **1 cours de 1h30**
Prix **30.00 CHF (Le cours . Fr.25.00 si membre unipopmonthey. Nous contacter pour prix si famille.)**
Salle **Place d'Armes (Cardinale)**
Animateur(s) **Croset Katia (079 262 62 89)**
Personne responsable **Guinchard Leichtnam Samantha**
Remarques **Effectif limité à 6 personnes.**
Inscriptions obligatoires : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au
079 911 21 01.
Responsable : Samantha Guinchard Leichtnam

Balade pour découvrir les plantes de nos montagnes

Animatrice : Séverine Granger Berthoud, thérapeute.
Connaître la richesse de la nature qui nous environne et disposer du savoir de nos ancêtres sont les prémices de cette balade. Lors d'une petite marche d'1h30 à un rythme très calme, vous découvrirez certaines plantes des montagnes et leurs caractéristiques. Ceci vous permettra d'apprendre les effets thérapeutiques et/ou culinaires de ces végétaux et,

suite à la cueillette, vous confectionnerez une huile de massage pour votre bien-être et celui de vos proches.

Site de Séverine : www.berthoud.info

A prendre : bonnes chaussures - habits chaud et de pluie - boisson de marche - un cahier - une paire de ciseaux - scotch transparent - stylo - sac en Tissus.

Date du cours **Samedi, 25 août 2012 à 13h00 (reporté au 1er septembre 2012 en cas de mauvais temps.)**

Durée **1 cours de 5h00**

Prix **60.00 CHF (Y compris goûter et huile / Fr. 55.00 si membre Unipopmonthey)**

Salle **Office du Tourisme
1875 Morgins Morgins**

Animateur(s) **Granger Berthoud Séverine (079 350 35 45)**

Personne responsable **Guinchard Chantal (079 286 68 66)**

Remarques **Effectif : limité à 14 personnes
Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01.
Responsable Chantal Guinchard**

Approche du cheval en liberté. Le lien cheval-humain et les codes relatifs. reste 2 places

Animatrice : Katia Croset, a collaborée au sein du Cirque Knie et le Musée Vivant du Cheval a Chantilly.

Envie de découvrir, seul ou en famille, cet animal fascinant qu'est le cheval. Auprès de ce compagnon, il vous sera possible d'en apprendre également énormément sur vous-même. Apprentissage des codes de communication, et étude du comportement équin (éthologie). Avec comme guides, des chevaux spécialement formés et patients, ainsi qu'un encadrement attentif. Laissez-vous emporter au rythme des sabots...

Prévoir une tenue décontractée et des baskettes.

Date du cours **Samedi, 2 juin 2012 à 10h00**

Durée **1 cours de 1h30**

Prix **30.00 CHF (Le cours . Fr.25.00 si membre unipopmonthey. Nous contacter pour prix si famille.)**

Salle **Place d'Armes (Cardinale)**

Animateur(s) **Croset Katia (079 262 62 89)**

Personne responsable **Guinchard Leichtnam Samantha**

Remarques **Effectif limité à 6 personnes.
Inscriptions obligatoires : www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01.
Responsable : Samantha Guinchard Leichtnam**

Plaisirs et détente

Cours de chant : avec ma voix dans le corps et dans la conscience des 5 éléments : l'espace

Suite au succès du stage « Avec ma voix » donné en mars et avril dernier, Sylvie Premand, cantatrice et professeure de chant, ainsi que Maïck Cochard, chant improvisé et praticienne du Toucher thérapeutique, vous proposent un nouveau rendez-vous dès la rentrée.

A raison d'une soirée par mois, nous vous invitons à explorer et utiliser votre corps comme un formidable outil résonateur de votre voix. Par l'expression vocale, nous activons les bons mécanismes de respiration pour une voix posée, abordons l'improvisation et la résonance de certaines voyelles qui, par leur vibration dans le corps, agissent sur notre bien-être. Nous ouvrons aussi une fenêtre vers l'intérieur comme vers l'extérieur, en mettant en lien les relais d'énergie, propices à la respiration et au chant, avec les 5 éléments (terre, eau, feu, air, espace) : une association qui permet d'élargir notre vision entre le soi, le corps physique et le monde.

Une approche de la voix à la fois technique, intuitive et ludique. Elle ouvre sur un échange entre les participants par le geste, l'imagerie, le son, l'écoute, l'introspection, sans oublier le rire. Ce stage est ouvert à tous, sans distinction de niveau. Et pour ceux qui ont déjà suivi le premier volet, ce sera l'occasion pour eux d'aller plus loin dans ce qui a été abordé précédemment. Leurs sites : www.toucherterre.ch et www.point-com1.ch

Date du cours	Lundi, 21 mai 2012 à 19h30 (Vous pouvez participer à 1 ou 2 ou 3 ou 4 ou 5 ou 6 ou 7 ou 8 cours)
Durée	1 cours de 2h00
Prix	25.00 CHF (Le cours / Fr. 20.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Premand Sylvie Et Cochard Maïck
Personne responsable	Guinchard Leichtnam Samantha
Remarques	Effectif : limité à 15 personnes. Inscriptions : www.unipopmonthey ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01 Responsable : Samantha Guinchard-Leichtnam

Sortie « Balade-Ecriture ».

Animatrice : Sandra Berthousoz.

Vous aimez la nature, la marche... Envie de combiner cette activité avec l'écriture ?

Une journée pour profiter du soleil, des sentiers pédestres, partager une balade... En chemin, ouvrir des parenthèses, s'arrêter, écouter, regarder, se laisser inspirer par les beautés qui nous entourent et écrire... Ecrire juste pour le plaisir, juste pour garder une trace de ces instants privilégiés...

Balade facile avec un peu de montée. Bonnes chaussures, habits confortables et prendre sa boisson.

Date du cours	Samedi, 2 juin 2012 à 10h00
Durée	1 cours de 7h00
Prix	65.00 CHF (y compris repas de midi, boissons en sus. Fr. 60.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Place d'Armes (Cardinale)
Animateur(s)	Berthousoz Sandra (077 403 08 68)
Personne responsable	Guinchard Leichtnam Samantha
Remarques	Effectif limité à 8 personnes. Inscriptions obligatoire sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Samantha Guinchard Leichtnam

Relations humaines

CO-CO-CO, trois réflexes au cœur de notre vie. Contrôle, Connectivité et Cohérence

Animateur : Ray Lancaster Formateur et responsable de communication.

Nous sommes attirés par tout ce qui nous aide à mieux maîtriser notre existence (COntôle), à maintenir nos contacts avec autrui (COnnectivité), et à agir et penser en fonction de nos croyances (COhérence). Ces réflexes expliquent un très grand nombre de nos comportements. Par contre, nous sommes peu conscients de la facilité avec laquelle nous rejetons toute remise en question de ces réflexes. Nous nous y accrochons, parfois aveuglément, et notre créativité, notre curiosité et notre flexibilité, pour ne citer qu'elles, en souffrent. Ce cours explore ce phénomène et propose quelques pistes pour avancer.

Date du cours	Mercredi, 23 mai 2012 à 20h00
Durée	1 cours de 1h30
Prix	20.00 CHF (Fr. 15.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Cycle d'Orientation du Reposieux Salle accessible aux fauteuils roulants Rue du Tonkin 28 1870 Monthey
Animateur(s)	Lancaster Ray
Personne responsable	Boulès Maria (079 775 63 40)
Remarques	Effectif illimité Inscription sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Maria Boulès

Atelier : parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent...

Suite des ateliers de 3 jours par Josiane Thiesoz – pédagogue pianiste – Thérapeute OdaKTTC méthode kinésiologie .

Date du cours	Jeudi, 10 mai 2012 à 19h00
Durée	2 cours de 2h00
Prix	100.00 CHF
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Thiesoz Josiane (078 640 51 78)
Personne responsable	Guinchard Leichtnam Samantha
Remarques	Effectif limité à 12 personnes Inscriptions obligatoires : sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Samantha Guinchard-Leichtnam

Santé et Bien-être

Stage de magnétisme niveau II du 12 mai

Animatrice : Danièle Liardet, guérisseuse-magnétiseuse.

A la demande des stagiaires de la saison précédente, Danièle vous propose de poursuivre l'aventure. Lors de cette journée, vous apprendrez de façon approfondie à reconnaître les points d'entrée de l'énergie afin de l'utiliser de manière plus optimale. Vous vous ferez confiance pour gérer votre magnétisme et pour traiter votre auto-guérison.

Ce cours est réservé aux personnes qui ont déjà suivi le cours niveau I avec Danièle Liardet.

Date du cours	Samedi, 12 mai 2012 à 09h00 (Autre date de stage prévu si cours plein.)
Durée	1 cours de 8h00
Prix	185.00 CHF (Fr. 180.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Collège de l'Europe Av. de l'Europe 30 1870 Monthey
Animateur(s)	Liardet Danièle (079 688 89 47)
Personne responsable	Guinchard Chantal (079 286 68 66)
Remarques	Effectif limité à 12 personnes. Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Chantal Guinchard

Stage de magnétisme niveau II du 26 mai

Animatrice : Danièle Liardet, guérisseuse-magnétiseuse.

A la demande des stagiaires de la saison précédente, Danièle vous propose de poursuivre l'aventure. Lors de cette journée, vous apprendrez de façon approfondie à reconnaître les points d'entrée de l'énergie afin de l'utiliser de manière plus optimale. Vous vous ferez confiance pour gérer votre magnétisme et pour traiter votre auto-guérison.

Ce cours est réservé aux personnes qui ont déjà suivi le cours niveau I avec Danièle Liardet.

Date du cours	Samedi, 26 mai 2012 à 09h00 (Autre date de stage prévu si cours plein.)
Durée	1 cours de 8h00
Prix	185.00 CHF (Fr. 180.00 si membre unipopmonthey)
Salle	Ecole supérieure de commerce et de culture générale, av. de France 4, Monthey
Animateur(s)	Liardet Danièle (079 688 89 47)
Personne responsable	Guinchard Chantal (079 286 68 66)
Remarques	Effectif limité à 12 personnes. Inscriptions obligatoires sur www.unipopmonthey.ch ou par tél. ou par sms au 079 911 21 01. Responsable : Chantal Guinchard