



**NE
MANQUEZ
PAS VOS
PROCHAINS
RENDEZ-VOUS
AVEC
L'UNIPOP...**



COURS D'HIVER ET DE PRINTEMPS 2022-2023

ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ

Céramique

mardi de 13h30 à 16h30 dès le 24.01

Couture

lundi 30.01, 06.02, 27.02, 06.03 et 13.03 de 19h00 à 21h00

Fabrication d'une crème légère pour l'été

mardi 02.05 de 19h00 à 20h30

CULTURE

Cor des Alpes

du jeudi 26.01 au 06.04, niveau intermédiaire de 19h30 à 20h15,
niveau avancé (interprétation de morceaux) de 18h45 à 19h30

Généalogies hérensardes depuis les origines... c'est possible!

vendredi 21.04, 28.04, et 05.05 de 20h00 à 21h30

SPORT & NATURE

Cardio - renforcement musculaire - stretching

mercredi du 25.01 au 05.04 de 18h30 à 19h30

Initiation au curling

jeudi 26.01 à 20h00

Randonnée en raquettes au clair de lune

vendredi 03.02 de 18h00 à 21h00

Taille d'hiver

samedi 11.03 de 9h00 à 16h00

Introduction au chant des oiseaux

jeudi 23.03 et 30.03 de 19h30 à 21h00, samedi 25.03 de 8h30 à 11h00

Les fleurs, je les mangerais ...

cueillette & cuisine (1) samedi 13.05 de 9h00 à 15h30

Cueillette & cuisine des plantes sauvages

cueillette & cuisine (2) samedi 10.06 de 9h00 à 15h30

Rando-cueillette dans le Val des Dix

vendredi 02.06 de 9h00 à 13h00

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Daoyin, yoga chinois

jeudi 23.03, 06.04, 20.04, 04.05, 25.05, 01.06 à 19h15

Voyage sonore

mardi 04.04 et/ou mardi 13.06 à 20h00

Chakras boost

vendredi 21.04, 28.04, 05.05, 12.05, 26.05, 02.06 à 19h00

Voyage sonore et hypnose:

"La confiance en soi" jeudi 09.02 de 20h00 à 21h30

"S'ouvrir à la légèreté de vivre" jeudi 16.03 de 20h00 à 21h30

"La liberté d'être" jeudi 27.04 de 20h00 à 21h30

Aromathérapie énergétique et méditation olfactive

"Accepter le changement" mercredi 01.02 à 19h00

"Lâcher ses peurs" mercredi 08.02 à 19h00

"Passer à l'action" mercredi 15.02 à 19h00

"Confiance, affirmation et estime de soi" lundi 20.03 et/ou 27.03 et 03.04 à 19h00

"Augmenter son taux vibratoire" lundi 17.04 à 19h00

"Intuition et capacité extrasensorielle" lundi 24.04 à 19h00

"S'ouvrir à l'amour inconditionnel" lundi 01.05 à 19h00

SAVEURS & SENTEURS

Nos Gamay vieillissent-ils bien?

vendredi 05.05 de 19h00 à 22h30

DIVERS

Comment bien préparer sa retraite?

jeudi 20.04 de 19h00 à 21h00

CONFERENCES

Plantes envahissantes, comment les reconnaître et comment les éradiquer?

vendredi 21 avril à 19h00, conférence suivie d'un apéritif

Les enfants face aux jeux vidéo, internet et les réseaux sociaux

Cette conférence aura lieu en mars, voir les informations sur le site de l'Unipop

VISITEZ LE SITE WWW.UNIPOPHERENS.CH POUR PLUS DE DÉTAILS