



**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 hêrensardes 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

## CONFÉRENCES

### 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