



Groupe St-Cierges & environs

Septembre 2021

Cours saison 2021-2022

Walking

Par Denise Bonny

Jeudi après-midi du 14 octobre 2021 au 14 avril 2022

De 13h45 à env. 15h30

Prix : 50. -- / personne pour la saison

Système immunitaire « Droguerie Mélina Perusset »

Par Mélina Perusset à Yverdon-Les-Bains

Jeudi 21 octobre 2021 à 19h00 à 20h30, maximum 5 personnes

Présentation du monde de l'herboristerie et confection d'une préparation

Prix : 50. -- / personne

Viande séchée « préparation et dégustation »

Par Eddy-Jacques et Myriam Chevalley à leur domicile à Thierrens

Lundi 1^{er} novembre 2021 à 19h00

Mardi 9 novembre 2021 à 19h00

Fabrication de viande séchée de bœuf suivi d'une dégustation

Prix : 65. -- / personne

Fromagerie de St-Cierges

Jeudi 11 novembre 2021 à 8h45

Visite de la fromagerie, dégustation puis possibilité de faire quelques emplettes au magasin

Prix : 10. -- / personne

Cours de couture APV - Fabrication d'un chèche à la mode de chez nous (écharpe)

Par Laurette Birbaum

Mercredi 17 novembre 2021 à 19h30 à Peyres-Possens

Mercredi 24 novembre 2021 à 19h30 à Peyres-Possens

Matériel nécessaire :

Un tissu fantaisie (jersey, lainage ou coton) 140/50 cm et un tissu uni (plaire fin ou minky) 140/50cm et un bouton assorti pour la fleur, (fil assorti, une imperdable et beaucoup d'épingles)

Chacune vient avec ses fournitures et sa machine à coudre.

Prix : cours subventionné, entre 20. -- et 30. -- selon le nombre de participantes et environ 25. -- / personne de fournitures

Initiation au Pilates et Swiss Ball

Par Tiana Bovet au Studio 19 à Thierrens

Jeudi 2 décembre 2021 à 9h10

Lundi 13 décembre 2021 à 19h30

Pilates, gym douce, renforcement musculaire et swiss ball (gros ballon) permettent de faire travailler les muscles profonds.

Prix : 20. -- / personne

Sport santé

Par Cyril Besson, master en sport, UNIL

Mardi 7 décembre 2021 à 20h00 (environs 2 heures) à la grande salle de Thierrens

Introduction d'une approche au sport selon ses préférences motrices, pour optimiser ses performances physiques et mentale.

Prix : 10. -- / personne (à moins d'être moins de 20 personnes)

Yoga deux séances « les bienfaits du yoga entre corps et esprit »

Par Sylvie Paccaud

Les mardis 18 et 25 janvier 2022 à Peyres-Possens (cours en deux séances) de 9h30 à 11h00

Prix : 50. -- / personne pour les deux cours

Curling

Par le Curling Club Lausanne

Vendredi 21 janvier 2022 de 18h30 à 21h15

Découverte et initiation sur glace

Prix : 30. -- / personne

Journée raquettes

Vendredi 11 février 2022

Sortie organisée par notre groupe, le lieu vous sera communiqué la semaine précédant la sortie

Informatique

Par Michaël Boulianne

Mercredi 2 mars 2022 à 18h00 à Peyres-Possens

Optimisation de nos outils informatiques

Prix : 10. -- / personnes

Cours de cuisine APV – Un détour par le Tessin »

Par Claudine Amaron

Mercredi 9 mars 2022 14h30 à la cuisine de Poliez-Pittet

Mercredi 9 mars 2022 19h00 à la cuisine de Poliez-Pittet

- Arancinis farcis aux épinards et à la ricotta
- Filet de sandre et son beurre blanc, Risotto aux morilles, Asperges ou autres légumes (selon saison)
- Risotto aux poireaux et saucisson vaudois poêlé
- Risotto à la courge et au Bleuchâtel
- Risotto au chou rouge et son lard croustillant
- Orgetto aux petits légumes
- Tomme grillée ou chèvre chaud
- Amaretti

Prix : cours subventionné, entre 20. -- et 30. -- selon le nombre de participantes

Sortie à ski

Vendredi 11 mars 2022

Sortie organisée par notre groupe, le lieu vous sera communiqué la semaine précédant la sortie.

Confection d'un Ikebana

Par Michèle Secco

Lundi 14 mars 2022 de 14h-16h30 à la salle de Denezzy

Lundi 28 mars 2022 de 14h-16h30 à la salle de Denezzy

Prix : 700.-- pour 8 personnes

Gérer son stress / se connecter à son corps (deux soirées 1h30)

Par Caroline Laesslé à Peyres-Possens

Les jeudis 24 mars et 31 mars 2022 (cours en deux séances) de 19h45 à 21h30

Apprendre à repérer les signes du stress, de l'angoisse ou envie de prendre soin de soi et de se reconnecter avec son corps. Apprendre des techniques simples pour se détendre (exercices respiratoires, prises de conscience corporelle, méditation et visualisations guidées)

Prix : 100. -- / par personne pour les deux cours, avec support de cours

Cours de cuisine suédoise

Par Gaby Mégroz

Mercredi 6 avril 2022 à 13h30 à la cuisine de Poliez-Pittet

Mercredi 6 avril 2020 à 18h00 à la cuisine de Poliez-Pittet

Prix à définir selon le nombre de participantes

Confection d'une boule en ciment ouverte

Par Monika Meystre à Ogens

Lundi 9 mai 2022 de 14h-17h

Lundi 9 mai 2022 de 19h-22h

Prix : 90.-- / personne

Confection de 3 fleurs d'ail en fer

Par Monika Meystre à Ogens

Mardi 10 mai 2022 de 14h-16h

Mardi 10 mai 2021 de 20h-22h

Prix : 100. -- / personne

Visite de CleanGreens à Molondin

Jeudi 12 mai 2022 de 14h00 à 16h00 environ

Vendredi 20 mai 2022 de 14h00 à 16h00 environ

CleanGreens est une structure qui pratique l'aéroponie, soit la culture hors-sol de salades et d'herbes aromatiques à l'aide d'aspersion d'eau et de nutriments.

Prix : 10. -- / personne

Visite de Pica et Repica à Fey

Vendredi 9 septembre 2022 de 14h à 16h

Visite d'une ferme qui pratique la culture de piments bio avec lesquels ils fabriquent différentes sauces.

Prix : variable selon le nombre de participantes, min. 10, max. 30 personnes.

Délai inscription : vendredi 15 octobre 2021

ATTENTION - Nous ne tiendrons pas comptes des inscriptions tardives

Toute personne ne pouvant prendre part à l'activité à laquelle elle s'était inscrite est priée de se faire remplacer, sans quoi le prix du cours lui sera facturé. Le comité se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre de participantes est insuffisant

Comptoir de Denezy : du 25 au 29 mai 2022

Assemblée Générale : 13 mai 2022 à Chapelle

Amicale des paysannes : 9 juin 2022 à Chavornay

Agenda de la feuille de chou

Nous vous recommandons également les cours proposés dans la feuille de chou par Prometerre-formation continue.

Vous avez la possibilité de vous inscrire en ligne sous :

<https://www.prometerre.ch/formations?domain=18>