



# Description des cours offerts

## Automne 2017 VALLÉE-DE-L'OR

### Alimentation- Nutrition : Mardi : 16h30-18h30 du 3 au 31 octobre

Dans toute la confusion existant autour de la saine alimentation, il est temps de remettre au cœur du «bien manger» la notion de plaisir et de variété, bref redonner à l'acte de manger toute la valeur qui lui revient. Nous pourrions peut-être ainsi éviter les maladies chroniques **autant que possible**.

**Seront abordés les sujets suivants** : la nutrition 101 : des nutriments aux aliments, la nouvelle norme alimentaire, santé humaine et environnement etc.

### Alimentation- Nutrition : Mardi : 16h30-18h30 du 7 novembre au 5 décembre

Un cours : Élucider le secret du tableau des valeurs nutritives.

Un cours : Le sucre : vérités et controverses.

Deux cours : Concilier nourriture, plaisir et perte de poids.

Un cours : Tablier et santé : cuisiner simple et mieux

### Anglais :

#### **Débutants : Vendredi 9h30-11h30**

Acquérir des notions et des habiletés de communication au quotidien avec des notions grammaticales de base qui développent la compétence à s'exprimer oralement.

#### **Intermédiaires : Vendredi 13h15-15h15**

Poursuite du cours débutant afin de développer des connaissances langagières pratiques au niveau de l'acquisition de vocabulaire et de notions grammaticales plus avancées. L'expression orale est privilégiée à l'aide de conversations et de dialogues.

#### **Avancés : Mercredi 13h15-15h15**

Dialogues, conversations animées sur des sujets variés totalement en anglais avec parfois des notions grammaticales poussées incluant les explications de mots, d'expressions et de phrases non courantes ainsi que de la lecture de textes qui suscite réflexion et discussion.

### **Broderie japonaise : Mardi : 13h30-15h30**

La broderie japonaise se travaille avec des fils de soie et un poinçon sur un tissu tendu à l'aide d'un cadre de bois. Les fils sont fournis avec le modèle choisi. Coût approximatif :35\$ pour la toile; 45\$ pour les accessoires.

### **Cardio-circuit : Mercredi 10h00-11h30 et/ou Vendredi 13h30-15h00**

Entraînement en circuit proposant des exercices variés de musculation et de cardio.  
Matériel requis : tapis de yoga

### **Cellulaire IPHONE: Mercredi 18H30-20H30**

Apprivoiser le cellulaire : boîte vocale, bluetooth, SMS, photos, video, courriels, musique, sauvegarde, réseaux sociaux, google...

### **Espagnol :**

#### **Débutants : Mercredi : 16h30-18h30**

Ce cours présentera les quatre secteurs d'activités dans l'apprentissage d'une langue : écouter, parler, lire et écrire la langue usuelle à son niveau le plus modeste.

#### **Intermédiaires IV : Mardi : 16h30-18h30**

Avec quelques bases de vocabulaire et de grammaire : approfondissement, écoute, langage, lecture et écriture de la langue usuelle à son niveau le plus modeste. Avoir déjà suivi 60 à 80 heures de cours.

#### **Avancés : Lundi 16h00-18h00**

Avoir déjà de bonnes connaissances grammaticales et de conversation. L'emphase est mise sur le dialogue.

### **Faux-vitrail pour débutants : Jeudi 13h30-16h30**

Dans ce cours on travaille le faux-vitrail sur différents supports, entre autres : le mica, la vitre, la toile et le bois. Un montant de 20\$ environ est à déboursier pour tout le matériel fourni par le professeur.

### **MUSIQUE-VOCALE, cours-conférence: Jeudi 10h00-midi**

« La musique vocale sous toutes ses formes »

Cours-conférence, avec écoute d'extraits musicaux. Exploration de différentes formes musicales qui mettent la voix humaine en valeur dans toutes les époques ayant laissé des traces.

Chant polyphonique versus chant monodique. Description des types de voix féminines et masculines, musique polyphonique sacrée et profane, la chanson de la Renaissance à aujourd'hui.

## Peinture :

### **Débutants** : \* **Lundi 13h00-16h00**

Peinture acrylique de préférence. Étude des couleurs, utilisation des médiums, les pinceaux, les techniques, les ombres, les lumières, les profondeurs. Réalisation d'une toile.

### **Intermédiaires et avancés** : **Mercredi 13h00-16h00**

Avoir déjà suivi une formation. Utilisation de la peinture acrylique ou de l'huile. Les thèmes touchés : exploration de la peinture et ses médiums. Comment exécuter les différents effets avec les couteaux (spatules), faire des nouvelles couleurs pour créer une palette personnelle. Composition d'une œuvre.

Le professeur communiquera avec les personnes inscrites pour la liste du matériel.

## **Philosophie** : **Les mercredis : 9h30-11h30 (4 cours, voir programmation)**

À partir de Jean-Jacques Rousseau avec son Émile, nous verrons comment se sont développées les nouvelles manières de penser l'éducation et qui sont ceux et celles qui ont joué un rôle prépondérant dans l'évolution de ces idées.

## **Pilates** : **Vendredi 9h00-10h00**

Série de mouvements, gymnastique en douceur visant à muscler le corps. Équilibre et maintien, respiration et bonnes postures.

Matériel requis : élastique, tapis de yoga, bloc de yoga

## **Remise en forme** : **Vendredi 10h15-11h45**

Programme de remise en forme pour une clientèle de 50 ans et plus ayant de légères blessures ou souffrant d'inconfort physique.

Le cours comprend deux parties : **la première** théorique : sur les bases de la remise en forme, **la deuxième** : un programme d'exercices de musculation et d'étirements adaptés.

Matériel requis : tapis de yoga.

## **Stretching** : **Mardi 9h30-10h30 et/ou** **Jeudi 9h30-10h30**

Processus d'allongement des muscles, exercices d'étirements afin d'acquérir la flexibilité, l'équilibre, la souplesse et même de l'endurance à l'aide de différents plans de mouvements.

Matériel requis : tapis d'exercices, serviette.

**Tricot débutants: \* Lundi 9h30-11h30**

Fixer les connaissances de base du tricot à travers 2 projets menés durant le programme.

Au choix : bas, mitaines, tuque, pantoufles...

Une notion de recherche en informatique sur des sites internet. (option).

**Yoga- Respiration-méditation : Mardi 13h15-15h15**

Réapprendre à respirer et à porter notre attention sur le mouvement, la posture avec le yoga comme point de départ. Être conscient des gestes, être présent à l'instant, méditer dans l'immobilité ou le mouvement.

Matériel requis : tapis de yoga, petit coussin, petite couverture.

**\*\*\* À ne pas oublier**

**Lundi de l'Action de Grâce : Cours reporté en fin de session.**

Le début des cours (lieu, date et heure) sera confirmé par courriel. Les personnes n'ayant pas de courriel seront rejointes par téléphone.

Les photocopies et le matériel sont aux frais des étudiants.

-----