



Description des cours offerts

Hiver 2017 VALLÉE-DE-L'OR

Alimentation - Nutrition :

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.

Un cours : Élucider le secret du tableau de valeur nutritive.

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 : Acquérir des notions et des habiletés de communication au quotidien.

Intermédiaires et avancés:

Avec quelques bases de vocabulaire et de grammaire savoir écouter, parler, lire et écrire la langue usuelle à son niveau le plus modeste.

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

Broderie japonaise :

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 :

Entraînement en circuit proposant des exercices variés de musculation et de cardio.

Matériel requis : tapis de yoga

Cellulaire Samsung et iPHONE:

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

Décoration intérieure :

Projet de décoration en tête?

Planifier les différentes étapes d'un décor stylisé, fonctionnel et durable.

Agencer les couleurs, motifs et textures tout en choisissant les matériaux qui répondent le mieux à vos besoins.

Espagnol :

Intermédiaires :

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

Avancés :

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

Facebook : (PC iPad Android)

Découvrir, comprendre et utiliser Facebook de façon sécuritaire. En connaître le fonctionnement, ses avantages et inconvénients.

Faux-vitrail pour débutants

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.

Peinture :

Débutants : Débuter une toile à l'huile ou à l'acrylique en appliquant les règles de base, les couleurs, les pinceaux, les techniques, ombres, lumières, profondeurs...

Intermédiaires et avancés : Avoir déjà suivi une formation.

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 :

Qu'est-ce qu'une éducation réussie?

Voilà sans doute une des questions les plus fondamentales de l'histoire de la philosophie. Pour tenter de répondre et pour alimenter notre réflexion à cet effet, nous vous proposons un retour sur les grandes idées qui constituent les fondements de **théories de l'éducation** qui ont marqué la civilisation occidentale depuis l'Antiquité grecque jusqu'aux grands courants pédagogiques du 20^{ème} siècle.

Pilates :

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 :

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 :

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.

Tablette numérique IPAD :

Débutants : Maîtriser le fonctionnement de base et l'utiliser de façon sécuritaire. Personnaliser et utiliser les applications courantes

Intermédiaires et avancés:

Maîtriser les réglages avancés, approfondir le fonctionnement de certaines applications, effectuer la sauvegarde de données, créer une image et réinstaller une image déjà créée.

Tricot :

Apprentissage des techniques et terminologie du tricot à la main, en français et en anglais.

Première rencontre le 13 février de 30 à 45 mn pour déterminer le niveau et les attentes des étudiants. Les cours suivants seront prolongés en conséquence.

Yoga- Respiration-méditation :

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.