



Description des cours offerts

HIVER 2018 VALLÉE-DE-L'OR

819-856-1466 courriel : reseaulibresav@hotmail.com

Site internet : rlsavoir.qc.ca

Alimentation- Nutrition : Mardi : 16h30-18h30 du 6 février au 6 mars

1^{ère} partie

Sujets abordés : Nutrition 101, tableau de valeur nutritive, le sucre, nouvelle norme alimentaire, concilier nourriture et perte de poids

Alimentation- Nutrition : Mardi : 16h30-18h30 du 13 mars au 10 avril

2^{ème} partie

Sujets abordés, améliorer ses comportements, alimentation durable, tablier et santé : cuisiner simple et mieux

Anglais :

Débutants : *Vendredi 9h30-11h30 du 9 février au 20 avril

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 du 9 février au 20 avril

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 du 7 février au 11 avril

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 du 6 février au 27 mars

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.

Cellulaire IPHONE: Mercredi 18h30-20h30 du 7 février au 11 avril

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

Espagnol :

Débutants : Mercredi : 16h30-18h30 du 7 février au 11 avril

Le cours s'adresse aux personnes qui ont suivi le cours débutant jusqu'à la leçon 5.

On continue l'apprentissage de la grammaire de base, la conjugaison des verbes réguliers et irréguliers au présent, l'élaboration de dialogues simples dans des situations de tous les jours; structure de phrases affirmatives, interrogatives et négatives.

Intermédiaires IV : Mardi : 16h30-18h30 du 6 février au 10 avril

Le cours s'adresse aux personnes qui ont suivi le cours Intermédiaire IV jusqu'à la leçon 21.

On continue le renforcement de la grammaire de base : conjugaison au présent, au passé composé et au futur, utilisation des pronoms...

Avancés : *Lundi 16h-18h : du 5 février au 16 avril

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

Faux-vitrail avancés : Jeudi 13h30-15h30 du 8 février au 29 mars

Réalisation d'une toile avec texture et faux-vitrail selon les techniques acquises lors du cours débutant.

Matériel requis : peintures faux vitrail, toile 12x12 ou format approchant.

Peinture :

Débutants : * Lundi 13h-16h du 5 février au 19 mars

Peinture acrylique de préférence. Étude des couleurs, utilisation des médiums, les pinceaux, les techniques, les ombres, les lumières, les profondeurs. Exploration des transparences et des frottis par les nuages et les différents plans d'eau. Pratique simultanée avec le professeur. Réalisation d'une toile.

Intermédiaires et avancés : Mercredi 13h-16h du 7 février au 21 mars

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.

QIGONG : Lundi 10h30 à 11h30 du 5 février au 16 avril

Gymnastique chinoise de santé comprenant des exercices de méditation.

Exercices basiques de méditation (assis, debout, couché)

Enchaînements gymniques de préservation de la santé, notamment : ouverture des articulations, régulation des reins et du méridien des poumons.

Matériel requis : tapis de yoga

SÉCURITÉ INTERNET : Jeudi 16h30 à 18h30 du 8 février au 12 avril

Cette formation offre des trucs et astuces pour protéger son identité et celles des membres de sa famille. Plusieurs sujets seront traités : la cyberintimidation, les achats en ligne, les mots de passe, le réseautage, les divertissements, jeux et concours etc.

Matériel requis : ordinateur portable, clé USB

Stretching : Jeudi 9h30-10h30 du 8 février au 12 avril

Méthode corporelle qui consiste à étirer les différents tissus du corps, soit de façon isométrique, avec l'aide d'élastique dans une posture fixe, soit de façon dynamique c'est-à-dire en mobilisant de façon lente les tissus. Il y a une troisième méthode pour s'étirer, celle de " la débarbouillette essorée "qui permet par de lents mouvements de spirales, d'étirer, vider et faire glisser les tissus, ligaments, articulations et muscles raides. Nous utiliserons les 3 techniques, avec bien sûr, la respiration appropriée.

Matériel requis : tapis d'exercices, serviette.

WINDOWS 10 simple et facile : Mardi de 16h30 à 18h30 du 6 février au 10 avril

Cette formation permettra au participant de se familiariser avec les nouvelles fonctionnalités de Windows 10. Elle sera dispensée sous forme d'ateliers pratiques.

Matériel requis : ordinateur portable avec Windows 10, clé USB.

Manuel utilisé : ISBN : 978-2-89738-347-3 coût : 34 \$

Yoga en douceur : jeudi de 13h30 à 14h30 du 8 février au 12 avril

Exercices de respirations conscientes avec postures de Hatha et Yin Yoga exécutées en douceur, en lenteur et périodes de relaxation profonde.

Yoga- Respiration-méditation : mardi 13h15-15h15 du 6 février au 10 avril

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.

*** Vendredi saint et lundi de Pâques : 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.