



Description des cours offerts

HIVER 2019 VALLÉE-DE-L'OR

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

ANGLAIS

Professeur : Lyne Fortin

Intermédiaires 1 (avoir suivi 60 h de cours): Vendredi 9h30-11h30

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.

Intermédiaires 2 : lundi 9h30 à 11h30

Dialogues, conversations animées et dirigées sur des sujets variés. Notions grammaticales et expressions idiomatiques plus élaborées qui soutiennent le développement de la compétence orale.

CARDIO-CIRCUIT : **Mardi 10h30 à 11h30**
Mardi 13h30 à 14h30
Jeudi 10h30 à 11h30.

Le cours de Cardio-Circuit vous propose des séances variées combinant l'entraînement cardiovasculaire et musculaire. C'est le cours idéal pour améliorer votre capacité pulmonaire, votre endurance, votre force et votre santé cardiaque. Chaque cours est différent ! Vous aurez donc la chance d'expérimenter et d'apprendre plusieurs méthodes d'exercices. Le cours de Cardio-Circuit s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent relever un défi progressif tout au long de la session.

PARLONS ESPAGNOL USUEL DE BASE – DÉBUTANT : Mardi 19h30 à 20h30

Professeur : Gilles Brousseau

Cette formation portera essentiellement sur les besoins de communication en espagnol de base utilisé lors des voyages.

Une personne ressource s'exprimant en espagnol accompagnera le professeur occasionnellement pour faciliter les échanges entre étudiants.

ESPAGNOL

Professeur : Tula Diaz

Débutants 3: Mercredi : 16h30-18h30 (avoir suivi 40h de cours) :

Le cours s'adresse aux personnes qui ont suivi le cours débutant jusqu'à la leçon 7.

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 : Mardi 16h30 à 18h30 (avoir suivi 80h de cours):

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

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

PILATES: Lundi de 13h30 à 14h30

Professeur : Nathalie Pichette

Il s'agit d'un système de mouvements améliorant le soutien abdominal et la posture dans le but d'étirer, renforcer et rééquilibrer le corps. Les bienfaits sont multiples: meilleure conscience corporelle, augmentation de la mobilité articulaire, de la densité osseuse, de l'endurance musculaire. Acquisition d'une meilleure posture, diminution des douleurs dorsales, etc.

QIGONG : Lundi 16h45 à 17h45

Professeur : Paul Ekwalla Ekollo

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

REMISE EN FORME : Mercredi de 10h30 à 11h30

Professeur : Sonia Gilbert

Le cours de remise en forme vise à améliorer votre condition physique sous tous ses aspects. Il vous permettra de travailler entre autres votre posture, votre force et votre endurance. Vous aurez l'opportunité d'entretenir vos capacités physiques de plusieurs façons et par le fait même d'adopter de saines habitudes de vie. De multiples exercices vous aideront à progresser en douceur tout en vous permettant de relever des défis à votre hauteur.

STRETCHING : Vendredi de 13h30 à 14h30

Au Cyclotonus, professeur : Adjanie Martin

Dans le cadre du cours de stretching vous en apprendrez davantage sur les différentes techniques d'étirements ainsi que sur leurs bienfaits. Vous aurez la chance de vous étirer de la tête aux pieds de semaine en semaine et de démystifier l'univers du stretching. Vous améliorerez votre posture et vos amplitudes articulaires avec délicatesse.

STRETCHING, INTRODUCTION À LA TÉHIMA : Jeudi 9h30-10h30

Professeur : E.Dimeglio

Associant étirements doux et gestuelle, la Téhima étire par des mouvements de spirale le glissement des tissus corporels, permettant ancrage, allongement et détente. La respiration associée agit en profondeur et les mouvements activent toute la colonne vertébrale. Gestuelle douce, dansée qui stimule et répare le schéma corporel.

Matériel requis : tapis d'exercices, serviette.

TÉHIMA : Jeudi 11h à midi **NOUVEAUTÉ**

Professeur : E.Dimeglio

Gestuelle méditative sur les 22 lettres de l'alphabet hébraïque, Téhima veut dire «harmonie » .

C'est une méditation en mouvement de chaque lettre, il y a donc 22 gestuelles ou chorégraphies (un peu comme un tai chi) le corps exprime ainsi la symbolique de chaque lettre et permet de se penser à travers l'équilibre corps/esprit.

La Téhima éveille par des mouvements de spirale le glissement des tissus corporels, elle travaille sur l'ancrage, l'allongement et la respiration en donnant une «intention » dans la partie du corps reliée à la lettre.

Elle active toute la colonne vertébrale, agit sur les muscles profonds du dos, répare et réajuste le schéma corporel, active la respiration et calme le mental.

Tout le monde peut pratiquer, chacun à son niveau.

Pré-requis le cours de stretching-Téhima pour se familiariser avec les mouvements de spirale.

VISION DU MONDE PERSONNALISÉE : Les lundis de 13H30 À 15H30

4 février VISIONS D'ASIE ; 18 février VISIONS D'AFRIQUE ; 11 mars VISIONS d'EUROPE ; 25 mars VISIONS D'AMÉRIQUE.

Michel Gilbert vous propose 33 escales à travers le monde pour mettre en perspective les religions, la politique, les arts, la culture, la science, notre passé, notre présent et notre futur. 33 escales sur 4 continents à raison d'un continent à la fois, pour nous faire comprendre que la vie n'est pas un statu quo. Toutes les conférences sont divisées en deux blocs distincts séparés d'une pause.

YOGA- RESPIRATION-MÉDITATION : Mardi 13h15-14h45

Professeur : E. Dimeglio

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.

ZUMBA GOLD : Mercredi 13h30 à 14h30 **NOUVEAUTÉ**

Professeur : Stéphanie Barbin

La Zumba gold est un programme adapté aux 50 ans et plus associant des mouvements d'aérobic à de la danse latine. La zumba assure à la fois un entraînement cardiovasculaire et un renforcement musculaire.

ATELIER ET CONFÉRENCES

Atelier d'information sur la TÉHIMA par Elisabeth DiMeglio,

Jeudi 17 janvier de 13h30 à 14h30, Salle 4224 UQAT

« Tour ornithologique de la France : entre nature et histoire » par Isabelle Lamarche et Maryse Lessard, en collaboration avec la Cuivrée, Association Québec-France. Gratuit pour les membres. 5\$ non-membres.

Samedi 19 janvier de 14 à 16 h, salle Les Insolents, centre culturel de Val d'Or.

« Les pierres précieuses et ornementales et l'Art » par Serge Perreault

Le 19,20 ou 21 février 2019 à définir à 19 h.

Depuis les temps immémoriaux les pierres précieuses et ornementales ont attiré le regard des hommes et des femmes. Pour le prospecteur, la découverte d'un diamant ou d'une émeraude est un signe de richesse alors que pour le joaillier c'est l'art de mettre en valeur ces pierres qui deviendront si précieuses. Pour le sculpteur, c'est donner une âme à une matière brute qu'est la pierre et qui traversera le temps. Cette conférence vous fera découvrir le monde merveilleux des pierres précieuses et ornementales observé de la lorgnette des arts que sont la sculpture et la joaillerie.

Nous ne ferons pas de confirmation par courriel ou téléphone pour les cours dont le lieu est publié dans la programmation.

Vous serez rejoint UNIQUEMENT S'IL Y AVAIT ANNULATION OU CHANGEMENT D'HORAIRE.

Les photocopies et le matériel sont aux frais des étudiants.