

Vicques Responsable locale : Martine Schmassmann tél. 032 435 71 08 et courriel : vicques@upjurassienne.ch

Massage familial

Ce cours permettra à chacun de découvrir 10 astuces de massage qui vous aideront, au quotidien, à réduire le stress et à refaire le plein d'énergie.

Dates : 4 lundis du 8 au 29 novembre 2010 de 19h30 à 21h30 / Fr. 52.-- + Fr. 10.—(huile de massage)

Animation : Isabella Eray, praticienne diplômée

Connaissance de soi

A l'aide d'exemples concrets, d'explications claires, l'analyse transactionnelle est une thérapie efficace pour mieux se connaître, se sentir bien au milieu des autres et prendre sa vie en main.

Dates : 4 lundis du 10 au 31 janvier 2011 de 19h30 à 21h30 / Fr. 52.-- + Fr. 10.—(support)

Animation : Isabella Eray, praticienne diplômée

Stress au quotidien

Ce cours vous permettra d'identifier quel type de stressé vous êtes dans la vie quotidienne et professionnelle. Comment vous améliorer à l'aide de divers outils simples et efficaces.

Dates : 4 lundis du 7 ou 28 mars 2011 de 19h30 à 21h30 / Fr. 52.-- + Fr. 10.—(support)

Animation : Isabella Eray, praticienne diplômée

Douleurs musculaires et aromathérapie

Crampes, douleurs après l'effort, inflammation des tendons et autres blessures.

Quelques huiles à connaître et à appliquer en massage. Fabrication d'un flacon personnalisé.

Date : mercredi 27 octobre 2010 de 19h30 à 22h00 / Fr. 16.-- + Fr. 15.—(support et huiles)

Animation : Claudette Friche, naturopathe diplômée

L'aromathérapie et les problèmes féminins

Quelles huiles pourraient soigner les symptômes de douleur, de fatigue et de mauvaise humeur avant les règles?

Comment améliorer sa situation en cas de symptômes pré ménopausique.

Dates : 2 jeudis, les 17 et 24 mars 2011 de 20h00 à 22h00 / Fr. 26.—

Animation : Claudette Friche, naturopathe diplômée

Les Fleurs de Bach

Partir à la découverte de la thérapie par les fleurs du Dr. Bach, afin d'obtenir une aide simple et précieuse pour nous accompagner dans les difficultés de la vie quotidienne.

Date : mardi 23 novembre 2010 de 20h00 à 22h00 / Fr. 13.—

Animation : Jeanine Wagner, droguiste

Sophrologie-découverte pour adultes

Pour gérer stress et émotions, mieux dormir, retrouver une bonne respiration et une détente pour vivre en bonne santé.

Dates : 6 mardis du 1^{er} février au 29 mars 2011 de 18h30 à 19h45 / Fr. 66.—

Animation : Jacques Stämpfli, sophrologue

Sophrologie pour adultes avancé-e-s

La pensée positive (suite du 1^{er} cours) pour mieux apprécier la vie et préparer son avenir.

Dates : 6 mardis du 1^{er} février au 29 mars 2011 de 20h00 à 21h15 / Fr. 66.—

Animation : Jacques Stämpfli, sophrologue

L'atelier des retouches

Un jeans, un pantalon, une jupe à raccourcir.

Une fermeture-éclair à remplacer, un bouton à recoudre, un trou, une déchirure, une couture qui lâche ?

Comment s'y prendre ? Apprenez des techniques simples et rapides pour mener à bien ces petits travaux de couture.

Dates : 3 mardis du 9 au 23 novembre 2010 de 19h00 à 22h00 / Fr. 48.—

Animation : Christiane Buschlen, couturière

Dactylographie

En 9 séances, vous apprenez à dactylographier « à l'aveugle » avec vos 10 doigts.

Ouvert à tous âges, des écoliers aux retraités.

Dates : 9 mercredis du 19 janvier au 23 mars 2011 de 19h00 à 20h30 / Fr. 100.--

Animation : Régine Ribeaud

Des cartes pour les fêtes

Créer des cartes de formes diverses et variées en vue des fêtes de fin d'année.

Il n'est jamais trop tôt pour préparer ses vœux.

Dates : 2 mardis, les 14 et 21 septembre 2010 de 20 h à 22 h 30 / Fr. 32.— + matériel

Animation : Céline Liechti-Spiess

Cube photo en scrapbooking

Réalisé avec des boîtes de CD et décoré avec des techniques de scrapbooking.
Dates : 2 mardis, les 19 et 26 octobre 2010 de 20 h à 22 h 30 / Fr. 32.— + matériel

Animation : Céline Liechti-Spiess

Livre altéré en scrapbooking

Partez d'un vieux livre pour en faire un magnifique mini-album sur le thème de votre choix
Dates : 3 mardis du 15 au 19 mars 2011 de 20h00 à 22h30 / Fr. 32.-- + matériel

Animation : Céline Liechti-Spiess

Boîtes à thé, dessous-de-plat ou lampe d'ambiance

Des cadeaux utiles et appréciés. Les trois projets peuvent être réalisés avec la technique serviette et le craquelage. Effet garanti !
Dates : 3 mardis du 16 au 30 novembre 2010 de 20h00 à 22h30 / Fr. 48.— + matériel

Animation : Martine Schmassmann

Cadre en toile 3D

Des fenêtres sont découpées dans la toile puis décorées avec différentes techniques. Un paysage nouveau apparaît sous vos yeux.
Dates : 3 mardis du 11 au 25 janvier 2011 de 20h00 à 22h30 / Fr. 48.— + matériel

Animation : Martine Schmassmann

Les papillottes

Quelles soient confectionnées à base de viande, de poisson, de légumes ou de fruits, les papillottes permettent de garder les goûts et les parfums des aliments. Les aliments cuisent à la vapeur. Méthode particulièrement recommandée aux personnes soucieuses de leur alimentation.
Dates : 2 lundis, les 15 et 22 novembre 2010 à 19h00 / Fr. 40.— + ingrédients

Animation : Evelyne Fleury-Clément

Les agrumes en cuisine

Des agrumes, source de vitamines dont nous avons tant besoin en hiver. Ces fruits se prêtent très bien aux recettes sucrées et salées, froides et chaudes. Pour faire le plein de vitamines et de nouvelles recettes, les agrumes ont plus d'un tour sous leur peau !
Dates : 2 mercredis, les 23 février et 2 mars 2011 à 19 h00 / Fr. 40.— + ingrédients

Animation : Evelyne Fleury-Clément

Les œufs, des recettes inépuisables

L'œuf est un aliment de haute valeur nutritive, riche en protéines, il entre dans la composition d'une infinité de mets. Il permet de réaliser des plats de bonne qualité pour un coût abordable. Des recettes simples et variées pour toutes occasions.

Dates : 2 mercredis, les 30 mars et 6 avril 2011 à 19h00 / Fr. 40.-- + ingrédients

Animation : Evelyne Fleury-Clément

Allergies et intolérances alimentaires

Les allergies et intolérances alimentaires sont souvent confondues et les personnes atteintes sont parfois gênées pour faire leurs achats ou pour cuisiner. Qu'en est-il vraiment ? Est-ce que les aliments qui fondent nos coutumes alimentaires (produits laitiers, blé) sont devenus vraiment à risques ? Comment les personnes allergiques peuvent-elles conserver une alimentation équilibrée et variée ?

Contenu :

- allergies ou intolérances alimentaires ? quelles différences ?
- aliments à risque et allergies alimentaires courantes
- produits sans gluten et/ou sans lactose : quelle utilité ? comment expliquer leur succès ?
- interprétation de l'étiquetage des denrées alimentaires dans le but de repérer les ingrédients allergènes.

Dates : 2 mercredis, les 17 novembre à 20h00 et 1^{er} décembre 2010 à 19h30 / Fr. 33.—

Animation : Elisabeth Schaffner-Hennet et Maryline Tièche, praticiennes diplômées

Conférence en collaboration avec Viculturelle

Il y a 100 ans...

Né à Vicques, étudiant à Innsbruck, chassé et persécuté pendant le Kulturkampf, exilé en Bohême, puis rénovateur du cloître et de la collégiale de St-Ursanne, Charles Ignace Charmillot mourrait subitement à la cure le 12 juin 1910. Rencontre avec ce curé-doyen au parcours atypique, dont le monument funéraire se trouve toujours à St-Ursanne. Philippe Charmillot de Saignelégier partagera le fruit de ses recherches au moyen d'une projection audio-visuelle.

Date : jeudi 28 octobre 2010 à 20h00 / Fr. 13.--

Animation : Philippe Charmillot, Assistant pastoral