

FÉVRIER - JUILLET 2012

sp
SAMEDIS
PASSION

2012

lausanne
vevey
yverdon

 **ecm**
www.ecole-club.ch

école-club

MIGROS

S'inscrire c'est facile!

internet: www.ecole-club.ch

et aussi aux guichets et téléphones suivants:

ECOLE-CLUB DE LAUSANNE

rue de Genève 35
1003 Lausanne
tél. 021 318 71 00



ECOLE-CLUB DE VEVEY

rue des Moulins 11
1800 Vevey
tél. 021 923 05 05

ECOLE-CLUB D'YVERDON

ruelle Vautier 10
1400 Yverdon-les-Bains
tél. 024 423 40 60

VACANCES ECOLE-CLUB MIGROS 2012

Février	27 fév. - 4 mars	2012
Pâques	6 avril - 22 avril	2012
Ascension	17 - 18 mai	2012
Pentecôte	28 mai	2012
Été	9 juillet - 26 août	2012
Lundi du Jeûne fédéral	17 septembre	2012
Octobre	15 - 28 octobre	2012
Noël	24 déc. - 6 janv.	2012/2013

Possibilité de paiement directement sur le site internet

www.ecole-club.ch

ou par téléphone, avec
cartes de crédit.



1 période = 50 minutes

Document non contractuel.

Sous réserve de modifications.

**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

p. 04-09

La forme
tout en
douceur

p. 10-19

Le chef
vous
propose

p. 20-23

Se
dépenser
sans
compter

p. 24-27

Côté
déco

p. 28-31

Création

p. 32-35

Toutes
les
modes

p. 36-41

Révélez-
vous

p. 42-45

Moi
& les
autres

p. 46-47

Nos
amies les
bêtes

p. 48-50

Espace
juniors,
espace
ados

La forme tout en douceur

MASSAGE RELAXANT* [14847]

Par des mouvements lents, superficiels puis profonds, créez un état de relaxation et de bien-être réduisant les tensions nerveuses.

Lausanne • 18.2 ou 31.3 • 9h-12h | 28.4 ou 26.5
• 13h30-16h30

Vevey • 31.3 ou 2.6 • 9h-12h

Yverdon • 17.3 ou 16.6 • 9h-12h

3 périodes • Fr. 63.-



AUTOMASSAGE DE LA TÊTE ANTI STRESS [28379]

Découvrez des techniques d'automassage de la tête (tête, nuque, épaules) permettant de réduire le stress, d'apporter un sentiment de bien-être et de sérénité. Ses effets sont stimulants en cas de fatigue.

Lausanne • 4.2 ou 5.5 ou 2.6 • 10h-12h | 7.7 • 13h30-15h30

Vevey • 4.2 ou 2.6 • 13h30-15h30 | 24.3 • 10h-12h

2 périodes • Fr. 42.-

AUTOMASSAGE DU VENTRE [16830]

Le ventre, mémoire de toutes nos émotions... Apprendre à se masser le ventre permet de débloquer les tensions qui s'y sont logées, de retrouver entrain et bien-être général.

Lausanne • 4.2 ou 28.4 ou 26.5 ou 7.7 • 10h-12h

Vevey • 31.3 ou 2.6 • 13h30-15h30

Yverdon • 17.3 ou 16.6 • 13h30-15h30

2 périodes • Fr. 42.-

AUTOMASSAGE DO-IN [16827]

Le Do-in est une technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle chinoise qui se rapproche de celle du Shiatsu. Le Do-in est basé sur la stimulation des points d'acupuncture et permet de prévenir, traiter les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie. Le massage s'effectue sur l'ensemble du corps.

Lausanne • 4.2 ou 28.4 ou 9.6 • 13h30-17h30

Vevey • 10.3 ou 26.5 • 13h30-17h30

4 périodes • Fr. 84.-

MASSAGE RÉFLEXE DES MAINS [16832]

Moins connu que la thérapie par les pieds, le massage réflexe des mains permet d'obtenir des résultats tout aussi probants. Il se pratique également en automassage.

Lausanne • 18.2 ou 31.3 • 13h30-17h30 | 10.3 • 9h-13h

Vevey • 24.3 ou 5.5 • 13h30-17h30

4 périodes • Fr. 84.-

**COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS**

**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS [16833]

Méthode de détente simple, la réflexologie plantaire est une technique de massage des zones réflexes des pieds qui permet d'équilibrer l'énergie des organes ou zones visés.

Lausanne • 24.3 ou 9.6 • 9h-16h30

Vevey • 17.3 ou 16.6 • 9h-16h30

Yverdon • 24.3 ou 2.6 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 126.-

MASSAGE ASSIS DOS-ÉPAULES [16829]

A la portée de tous, ce massage se pratique sur une chaise et sur une personne habillée.

Lausanne • 18.2 ou 12.5 • 9h-16h30

Vevey • 25.2 ou 12.5 • 9h-16h30

Yverdon • 28.4 ou 7.7 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 126.-

MASSAGE EN COUPLE [23712]

Véritable échange, le massage permet d'entrer en contact de manière non verbale avec l'autre et de percevoir à travers la peau de précieuses informations. Moment d'entente et d'écoute.

Lausanne • 4.2 ou 25.2 ou 5.5 ou 16.6 ou 7.7 • 9h-16h30

Vevey • 25.2 • 9h-16h30

Yverdon • 25.2 ou 26.5 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 126.-/personne

**POUR UN MOMENT DE PUR BONHEUR... PRENEZ LE
TEMPS DE VOUS FAIRE MASSER!
L'ÉCOLE-CLUB DE LAUSANNE VOUS PROPOSE:**

Massage relaxant, sportif ou réflexologie plantaire

Prix pour 60 minutes: Fr. 85.-

Prix pour 5 x 60 minutes: Fr. 380.-

Prix pour 10 x 60 minutes: Fr. 750.-

Massage ayurvédique, drainage lymphatique ou massage amincissant

Prix pour 60 minutes: Fr. 90.-

Prix pour 5 x 60 minutes: Fr. 420.-

Prix pour 10 x 60 minutes: Fr. 800.-

Massage aux pierres chaudes

Prix pour 60 minutes: Fr. 110.-

Prix pour 5 x 60 minutes: Fr. 520.-

Prix pour 10 x 60 minutes: Fr. 990.-

Sur rendez-vous auprès de votre réception minimum 24h à l'avance.

COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS

LES CINQ TIBÉTAINS [29523]

Les cinq Tibétains sont des exercices simples de yoga qui permettent de stimuler les chakras, centres énergétiques du corps, et d'augmenter l'énergie vitale.

Lausanne • 4.2 ou 17.3 ou 28.4 ou 9.6 ou 30.6 • 8h30-12h30

Vevey • 10.3 ou 26.5 • 8h30-12h30

Yverdon • 28.4 ou 16.6 • 8h30-12h30

4 périodes • Fr. 84.-

GYMNASTIQUE FACIALE [22155]

Dans la détente et la bonne humeur, ce stage vous permettra de tonifier et de raffermir votre visage en utilisant les points d'acupressures et des exercices de musculation faciale.

Lausanne • 17.3 ou 30.6 • 13h30-16h30

3 périodes • Fr. 60.-

YOGA* [14938]

Discipline respiratoire (Pranayama), corporelle et mentale, le yoga est issu de la philosophie indienne permettant une détente mentale et musculaire par le biais de postures.

Lausanne • 10.3 ou 2.6 • 10h-12h

Yverdon • 28.4 ou 16.6 • 14h-16h

2 périodes • Fr. 42.-

TAÏ CHI* [14937]

Le Tai Chi est une gymnastique douce d'origine chinoise. Ses mouvements calmes et fluides facilitent la circulation harmonieuse de l'énergie vitale, fortifient le corps et tranquilisent l'esprit.

Lausanne • 31.3 ou 2.6 • 9h-12h

Vevey • 5.5 • 9h-12h

3 périodes • Fr. 63.-



COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS

DÉCOUVRIR LES CHAKRAS [30675]

Connaître les chakras («roue d'énergie» en sanskrit) permet de comprendre comment ces centres énergétiques agissent sur l'être humain et quels en sont les effets. Ce cours d'introduction présente les 7 chakras principaux.

Lausanne • 25.2 ou 12.5 • 9h-16h

Vevey • 31.3 ou 23.6 • 9h-16h

Yverdon • 27.4 ou 7.7 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 130.-

CES PLANTES QUI SOIGNENT [28264]

Apprenez quelques recettes simples avec des plantes et des herbes médicinales pour soigner les maux de tous les jours.

Lausanne • 24.3 • 9h-16h

Vevey • 25.2 • 9h-16h

Yverdon • 4.2 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 115.-

LE BIEN-ÊTRE PAR LES CRISTAUX [24206]

Les cristaux émettent et stockent des énergies suffisamment fortes pour influencer notre état d'âme et peuvent même produire des réactions émotionnelles et psychologiques particulières...

Lausanne • 12.5 • 9h-16h30

Vevey • 11.2 • 9h-16h30

Yverdon • 2.6 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 180.- (y compris un sachet de 14 pierres)

LES CLÉS AYURVÉDIQUES [22090]

Déterminer votre profil ayurvédique (Vata, Pitta, Kapha) vous donne des clés pour créer votre propre équilibre et vous montre la direction vers un bien-être naturel.

Lausanne • 4.2 • 9h-16h

Vevey • 17.3 • 9h-16h

Yverdon • 28.4 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 115.-



L'AROMATHÉRAPIE AU QUOTIDIEN [16825]

Les essences naturelles sont utilisées depuis l'Antiquité pour leurs propriétés curatives, leurs actions psychiques favorisant détente et méditation, mais également pour le plaisir et l'embellissement de la vie. Vous apprendrez dans ce stage à connaître leurs propriétés.

Lausanne • 10.3 ou 31.3 ou 9.6 • 9h-16h30

Vevey • 24.3 • 9h-16h30

Yverdon • 18.2 ou 12.5 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 130.-

LES FLEURS DE BACH [16826]

Réponse simple et efficace pour combattre les émotions négatives, venez suivre une introduction aux 38 essences florales du Dr Bach.

Lausanne • 18.2 • 9h-16h30

Vevey • 17.3 • 9h-16h30

Yverdon • 12.5 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 107.-





Le chef
vous
propose

**LES STAGES DE CUISINE VOUS SONT PROPOSÉS
SOIT LE SAMEDI SOIT DURANT LA SEMAINE EN SOIRÉE**

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N'hésitez pas à les demander! Pour le respect de tous, merci d'arriver à l'heure!

LES VINS SUISSES [27400]

Voyagez au cœur du vignoble suisse de Genève aux Grisons pour découvrir des cépages moins connus tels que le Gewürztraminer ou l'Aligoté.

Lausanne • 17.3 • 14h-17h

Vevey • 30.6 • 14h-17h

3 périodes • Fr. 96.-

LES SAVEURS ET ARÔMES DU VIN* [16604]

Le principe de dégustation d'un vin repose sur les trois sens que sont la vue, l'odorat et le goût. Venez découvrir ses subtilités.

Lausanne • 28.4 • 14h-17h | 6.3 ou 8.6 • 19h-22h

Vevey • 5.5 • 14h-17h | 17.2 ou 23.3 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 96.-

LES FROMAGES [30820]

De la fabrication à la dégustation, découvrez les caractéristiques d'un choix de fromages suisses ou français et dégustez-les avec des fruits, des pains et des vins appropriés.

2 périodes • Fr. 90.-

SPÉCIAL GRUYÈRES

Lausanne • 5.5 • 10h-12h

Vevey • 28.4 • 10h-12h

Yverdon • 13.3 • 19h-21h

SPÉCIAL FROMAGES SUISSES

Lausanne • 17.3 • 10h-12h

Vevey • 3.4 • 19h-21h

Yverdon • 26.5 • 10h-12h

SPÉCIAL FROMAGES FRANÇAIS

Lausanne • 24.4 • 19h-21h

Vevey • 2.6 • 10h-12h

Yverdon • 23.6 • 10h-12h

**LES COURS
SAMÉDIS-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

LES ESPUMAS [30656]

Les espumas, nés de la fameuse cuisine moléculaire, ajoutent une touche de légèreté sophistiquée à vos plats! On peut l'utiliser sur une multitude d'ingrédients et de saveurs, qu'il s'agisse de salé ou de sucré. A vos siphons pour réaliser des mousses délicieuses!

Lausanne • 12.5 • 9h-12h | 21.2 • 19h-22h
 Vevey • 5.5 • 9h-12h | 14.2 • 19h-22h
 Yverdon • 10.2 ou 4.5 • 19h-22h
3 périodes • Fr. 87.-

LES CHOUX SUCRÉS ET SALÉS [30666]

Remis au goût du jour, découvrez la dernière tendance culinaire à la mode.

Lausanne • 26.5 • 14h-17h | 13.3 ou 29.6 • 19h-22h
 Vevey • 10.3 • 14h-17h | 12.6 • 19h-22h
3 périodes • Fr. 87.-

**METS DE BRASSERIE** [30657]

Qui n'a pas savouré une Blanquette de veau, un Lapin chasseur ou un Cassoulet toulousain dans l'atmosphère chaleureuse d'un bistrot au bois patiné? Apprenez à cuisiner des recettes traditionnelles avec la touche du chef.

Lausanne • 16.3 • 18h-22h
 Vevey • 21.2 ou 30.3 • 18h-22h
 Yverdon • 23.3 ou 8.5 • 18h-22h
4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE DU MARCHÉ [30658]

Faire une cuisine saine et savoureuse avec des produits simples, de qualité et de saison.

Lausanne • 10.3 • 9h-13h | 1.5 ou 15.6 • 18h-22h
 Vevey • 31.3 • 9h-13h | 29.5 • 18h-22h
 Yverdon • 9.3 ou 22.5 • 18h-22h
4 périodes • Fr. 110.-

LES POISSONS [28271]

Réalisez des recettes simples ou raffinées avec divers poissons de mer ou d'eau douce.

Lausanne • 4.2 • 9h-13h
 Vevey • 26.6 • 18h-22h
 Yverdon • 3.4 • 18h-22h
4 périodes • Fr. 110.-

TARTARES ET CARPACCIOS [25660]

Tout crus, les tartares et les carpaccios se préparent en un rien de temps, avec des produits toujours très frais.

Lausanne • 23.6 • 9h-12h
 Vevey • 22.6 • 19h-22h
 Yverdon • 29.5 • 19h-22h
3 périodes • Fr. 87.-

LES VERRINES [25603]

Un régal sucré ou salé pour l'œil et le palais lors de vos invitations!

Lausanne • 18.2 • 9h-13h | 4.5 • 18h-22h
 Vevey • 16.6 • 9h-13h | 24.2 • 18h-22h
 Yverdon • 14.2 ou 1.6 • 18h-22h
4 périodes • Fr. 110.-

**LES STAGES DE CUISINE VOUS SONT PROPOSÉS
SOIT LE SAMEDI SOIT DURANT LA SEMAINE EN SOIRÉE**

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N'hésitez pas à les demander! Pour le respect de tous, merci d'arriver à l'heure!

LES STAGES DE CUISINE VOUS SONT PROPOSÉS SOIT LE SAMEDI SOIT DURANT LA SEMAINE EN SOIRÉE

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N'hésitez pas à les demander! Pour le respect de tous, merci d'arriver à l'heure!

REPAS POUR BÉBÉ [28265]

Démunis face à la tâche, nous voulons le meilleur pour notre bébé de 4 à 24 mois. Venez préparer des repas sains et équilibrés pour votre enfant.

Lausanne • 2.6 • 14h-17h

Vevey • 25.2 • 14h-17h

Yverdon • 31.3 • 14h-17h

3 périodes • Fr. 87.-

LES TERRINES [28272]

Elles peuvent être à base de viandes mélangées, de poissons, de fruits de mer, de légumes, de fromage ou de fruits. Elles peuvent se préparer à l'avance et se déguster froides ou tièdes.

Lausanne • 23.3 • 18h-22h

Vevey • 8.6 • 18h-22h

Yverdon • 1.5 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE BASSE TEMPÉRATURE [16616]

Cette cuisine-là fleurit bon la tradition et la cuisine douce. Laissez-vous tenter!

Lausanne • 20.3 ou 1.6 • 18h-22h

Vevey • 7.2 ou 4.5 • 18h-22h

Yverdon • 27.3 ou 5.6 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.-

LES CONSERVES [27085]

Apprenez à faire des conserves savoureuses et des chutneys originaux avec les fruits et les légumes de saison.

Lausanne • 22.6 • 19h-22h

Vevey • 15.6 • 19h-22h

Yverdon • 25.5 ou 29.6 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.-

CUISINER COMME UN CHEF [16605]

C'est souvent un détail qui fait la différence... En gastronomie aussi, un ingrédient ajouté à bon escient ou un tour de main pratiqué au bon moment ajoute une étoile à un plat!

Lausanne • 2.6 • 9h-13h | 3.2 ou 9.3 ou 15.5 • 18h-22h

Vevey • 25.2 • 9h-13h | 27.3 ou 25.5 • 18h-22h

Yverdon • 17.3 • 9h-13h | 7.2 ou 8.5 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE ITALIENNE [28273]

Initiation aux spécialités culinaires de l'Italie à travers ses plats traditionnels, ses recettes régionales et d'autres menus que l'on réalisera sans difficulté.

Lausanne • 25.5 • 18h-22h

Vevey • 11.5 • 18h-22h

Yverdon • 30.6 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 110.-

LES TAPAS [28304]

Diverses et variées, les tapas sont la représentation en miniature de chaque région gastronomique d'Espagne servies en amuse-bouches.

Lausanne • 25.2 • 9h-12h

Vevey • 29.6 • 19h-22h

Yverdon • 11.5 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.-



**LES STAGES DE CUISINE VOUS SONT PROPOSÉS
SOIT LE SAMEDI SOIT DURANT LA SEMAINE EN SOIRÉE**

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N'hésitez pas à les demander! Pour le respect de tous, merci d'arriver à l'heure!

LES TAJINES [27081]

A base de viande, de poisson ou de légumes, sa cuisson à feu doux permet d'obtenir des aliments quasiment confits et délicatement enveloppés d'arômes.

Lausanne • 5.6 • 18h-22h

Vevey • 9.3 • 18h-22h

Yverdon • 24.4 ou 12.6 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.-

BUFFET LATINO À PRÉPARER LA VEILLE
[16623]

Préparez la veille des petites portions exotiques à déguster entre amis...

Lausanne • 6.7 • 18h-22h

Vevey • 26.5 • 9h-13h

Yverdon • 10.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE LAOTIENNE [30659]

La nourriture laotienne est l'une des plus variées d'Asie. C'est la cuisine des herbes. Proche de la cuisine thaïlandaise, elle se caractérise par l'utilisation d'au moins 120 herbes aromatiques et de piments.

Lausanne • 5.5 • 9h-13h | 24.2 • 18h-22h

Vevey • 19.6 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE CORÉENNE [30660]

Si vous aimez l'ail, le piment rouge, le poireau, la sauce de soja, la pâte de haricot fermentée, le gingembre et l'huile de sésame, la cuisine coréenne est faite pour vous.

Lausanne • 27.4 • 18h-22h

Vevey • 6.3 • 18h-22h

Yverdon • 23.6 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE CHINOISE [29762]

Initiation aux bases la cuisine chinoise que certains considèrent comme une des plus raffinées au monde et qui figure parmi les plus riches et variées. Vous apprendrez à préparer les plats les plus réputés.

Lausanne • 31.3 • 9h-13h | 14.2 ou 26.6 • 18h-22h

Vevey • 18.2 • 9h-13h | 1.5 • 18h-22h

Yverdon • 12.5 • 9h-13h | 21.2 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.-

CUISINE MALAISIENNE [22177]

Emprunte d'influences indiennes et chinoises, les épices et condiments ont la part belle dans la cuisine malaisienne.

Lausanne • 3.4 ou 3.7 • 18h-22h

Vevey • 23.6 • 9h-13h

Yverdon • 11.2 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 110.-

LES SUSHIS [24410]

Fraîcheur et délicatesse, telles sont les caractéristiques de cette désormais célèbre spécialité japonaise que vous apprendrez à réaliser!

Lausanne • 11.2 ou 28.4 ou 7.7 • 9h-13h |

27.3 ou 22.5 ou 19.6 • 18h-22h

Vevey • 11.2 ou 17.3 ou 12.5 ou 9.6 ou 7.7

• 9h-13h

Yverdon • 25.2 ou 10.3 ou 5.5 ou 16.6 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 110.-



CUISINE THAÏLANDAISE [16624]

Piments et lait de coco, gingembre et légumes doux, apprenez à doser les ingrédients qui composent cette cuisine variée et contrastée.

Lausanne • 17.3 ou 30.6 • 9h-13h | 7.2 ou 24.4 • 18h-22h

Vevey • 10.3 • 9h-13h | 3.2 ou 24.4 ou 1.6 • 18h-22h

Yverdon • 4.2 ou 28.4 ou 9.6 • 9h-13h | 13.3 ou 15.5 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.–

CUISINE VIETNAMIENNE [16627]

Conviviale, savoureuse et variée, vous apprendrez les techniques pour réussir de vrais repas de fête, même avec des ingrédients simples.

Lausanne • 16.6 • 9h-12h | 8.5 • 19h-22h

Vevey • 28.4 • 9h-12h | 10.2 • 19h-22h

Yverdon • 19.6 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.–

CUISINE INDIENNE [16625]

Les couleurs et les saveurs de la cuisine indienne sont riches en parfums et en épices. Apprenez à les accommoder pour ensuite les déguster!

Lausanne • 24.3 ou 9.6 • 9h-13h

Vevey • 24.3 ou 2.6 • 9h-13h

Yverdon • 6.3 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 110.–

GLACES [28799]

Les glaces, onctueuses, crémeuses, fruitées... et les sorbets sont les rois de l'été.

Lausanne • 26.5 • 9h-12h | 29.6 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.–

DESSERTS TOUT CHOCOLAT [27111]

Pour les accros du chocolat, des nouveaux desserts à découvrir et à ajouter à son livre de recettes préféré.

Lausanne • 17.2 • 19h-22h

Vevey • 4.2 • 14h-17h | 13.3 • 19h-22h

Yverdon • 17.2 ou 20.3 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.–

LES CUPCAKES [26377]

Véritables petits délices pâtisseries, ces minis gâteaux très colorés se mangent en une bouchée et sauront ravir petits et grands gourmands.

Lausanne • 10.2 • 19h-22h

Vevey • 24.3 • 14h-17h

Yverdon • 26.6 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.–

LES MACARONS [24049]

Il peut y avoir autant de couleurs que de saveurs... Ils peuvent être originaux ou classiques, mais ce qui est sûr, c'est qu'il suffit d'une bouchée pour en être accro.

Lausanne • 18.2 • 14h-17h | 30.3 ou 11.5 ou 12.6 • 19h-22h

Vevey • 2.6 • 14h-17h | 3.4 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 87.–



**LES STAGES DE CUISINE VOUS SONT PROPOSÉS
SOIT LE SAMEDI SOIT DURANT LA SEMAINE EN SOIRÉE**

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N'hésitez pas à les demander!
Pour le respect de tous, merci d'arriver à l'heure!

Se dépenser sans compter

LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION

BAPTÊME DE GOLF [28335]

Si vous n'avez pas encore essayé la pratique du golf, ce stage vous permettra de découvrir la gestuelle et les sensations de ce sport passionnant. A la fin du cours, le verre de l'amitié est offert.

Golf parc Signal de Bougy • 25.3 ou 22.4 ou 27.5 ou 24.6 • 10h-12h
Horaire: 10h-11h45 cours • 11h45-12h verre de l'amitié
2 périodes • Fr. 65.-



DANSES BRÉSILIENNES* [28053]

Les mouvements de cette discipline sont issus de différents styles tels que: Samba, Forró, Street Dance, Reggaeton, Lambada, Afro-brésilien et Salsa.

Lausanne • 28.4 • 14h-16h | 16.6 • 10h-12h
Vevey • 12.5 • 14h-16h
Yverdon • 31.3 • 14h-16h | 23.6 • 10h-12h
2 périodes • Fr. 42.-

ZUMBA* [24211]

La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes Funk, Hip Hop, Live Dance et Latinos. Les pas faciles à suivre, tonifient toutes les parties du corps et permettent un entraînement cardio-vasculaire tout en s'amusant.

Lausanne • 18.2 ou 24.3 ou 5.5 • 9h-10h30
Vevey • 1.5 ou 26.5 ou 5.6 • 10h-11h30
Yverdon • 18.2 ou 24.3 • 13h30-15h
1.5 périodes • Fr. 32.-

COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS

SPÉCIAL ABDOS [28144]

Un ventre plat et musclé, le rêve! Ce stage comprend des explications ainsi que des exercices pour un travail intense et efficace de vos abdominaux.

Vevey • 28.4 ou 2.6 • 10h-11h

1 période • Fr. 32.-

PILATES* [20307]

Cette méthode permet de prendre conscience du corps, d'activer les muscles faibles tout en relâchant les muscles trop tendus et vise à obtenir une musculature équilibrée avec une posture appropriée du corps.

Lausanne • 4.2 ou 5.5 ou 7.7 • 10h-12h

Vevey • 12.5 • 10h-12h

Yverdon • 12.5 • 10h-12h

2 périodes • Fr. 42.-

TECHNIQUE NORDIC WALKING [20353]

Sport de plein air, le Nordic Walking permet d'augmenter la dépense calorique et le brûlage des graisses par une activation totale des chaînes musculaires et articulaires.

Lausanne • 31.3 ou 5.5 • 10h-12h

Vevey • 28.4 ou 16.6 • 10h-12h

Yverdon • 17.3 • 10h-12h | 19.6 • 14h-16h

2 périodes • Fr. 42.-

COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS



Côté déco

OBJETS DÉTOURNÉS [27006]

Des bouteilles en pet se transforment en guirlandes de cristal, le papier se tresse, les pages des magazines deviennent des pochettes à secrets...

Lausanne • 5.5 • 9h-13h

Vevey • 26.5 • 9h-13h

Yverdon • 31.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 84.- (matériel compris)

**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

GRAVURE SUR VERRE [28305]

La gravure sur verre, technique à la portée de tous, donne aux objets un aspect délicat et personnalisé.

Lausanne • 31.3 • 9h-12h

Vevey • 5.5 • 9h-12h

Yverdon • 28.4 • 9h-12h

3 périodes • Fr. 75.- (matériel compris)

BIJOUX EN PLEXIGLAS [30762]

La transparence et la malléabilité du plexiglas vous permettra de créer des bijoux aux allures cristallines et très contemporains.

Lausanne • 17 et 24.3 ou 9 et 16.6 • 9h-12h

2 x 3 périodes • Fr. 156.- (matériel compris)

PAPIER & CARTON: OBJETS DU QUOTIDIEN [30669]

Les objets du quotidien s'habillent de papier mâché et de carton et deviennent des objets de décoration vraiment originaux. Revisiter l'art du papier mâché! Prévoir environ Fr. 10.- pour le matériel supplémentaire.

Vevey • 4 et 18.2 ou 10 et 24.3 • 9h-12h

2x3 périodes • Fr. 109.-



MOSAÏQUE [15311]

Découvrez une technique originale et accessible et donnez une deuxième vie à un objet grâce au jeu des formes et des couleurs qu'offre la mosaïque!

Lausanne • 26.5 • 13h-17h

Vevey • 11.2 • 13h-17h

Yverdon • 2.6 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 84.-

LA PASSION DES ORCHIDÉES [29373]

L'orchidée est symbole de luxe, volupté, mystère et passion. Ce cours vous apprend à prendre soin des phalaenopsis afin de les voir reflorir régulièrement.

Lausanne • 31.3 • 9h-12h | 8.2 • 19h-22h

Yverdon • 21.3 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 99.- (matériel compris)

IKEBANA «SOGETSU» [16520]

Apprenez à mettre en valeur la beauté d'une branche ou la délicatesse d'une fleur selon les règles ancestrales du Pays du Soleil-Levant. Prévoir environ Fr. 50.- pour le matériel supplémentaire.

Lausanne • 4.2 ou 23.6 • 9h-16h

Signal de Bougy • 28.4 ou 9.6 • 9h-16h

Vevey • 17.3 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 109.-

**UN JARDIN SUR VOTRE BALCON*** [26997]

Donnez des allures d'oasis de verdure à votre balcon. Mélangez fleurs, légumes ou plantes aromatiques et concevez des bacs avec vos senteurs préférées qui durent tout l'été.

Lausanne • 26.5 • 9h-12h

Yverdon • 23.5 • 19h-22h

3 périodes • Fr. 81.- (matériel compris)

ART FLORAL* [16521]

A travers des thèmes de saison, vous créez une décoration florale que vous pourrez reproduire ou personnaliser à la maison.

3 périodes • Fr. 99.- (matériel compris)

Arrangement de St-Valentin

Lausanne • 11.2 • 9h-12h

Fête des Mères

Lausanne • 12.5 • 9h-12h

Yverdon • 9.5 • 19h-22h

FENG SHUI – L'HARMONIE DANS L'HABITAT [24747]

Ce cours vous donne les outils de base du Feng Shui adaptés aux valeurs occidentales. Apprenez à harmoniser vos espaces d'habitation et de travail.

Lausanne • 10 et 17.3 • 9h-17h

Vevey • 26.5 et 2.6 • 9h-17h

Yverdon • 5 et 12.5 • 9h-17h

2x6 périodes • Fr. 234.-

HOME ORGANIZING – DÉSENCOMBRER VOTRE MAISON [30875]

Découvrez des méthodes et des astuces pour désencombrer votre maison et optimiser votre rangement. Apprenez à mettre en place un système efficace et durable d'organisation.

Lausanne • 31.3 ou 5.5 ou 9.6 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 132.-



RELIURE JAPONAISE [28309]

Du fil, des ciseaux et du papier sont les éléments de base de la reliure japonaise. Cette technique a l'avantage de pouvoir être facilement pratiquée partout et elle offre de grandes possibilités décoratives.

Montreux • 24.3 ou 9.6 • 13h-17h
4 périodes • Fr. 96.–

BRODERIE CLASSIQUE ET MODERNE [30663]

La broderie n'est pas un art réservé aux grands-mères. Apprenez les points de base et des points de broderie plus modernes sur des supports classiques (tissus) ou plus insolites (papier, plastique).

Lausanne • 4 et 11.2 ou 27.4 et 4.5 • 9h-12h
Vevey • 1 et 8.6 • 9h-12h
2x3 périodes • Fr. 120.– (matériel compris)

**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

ÉCRIRE UN SCÉNARIO [29225]

Ce stage permet de s'initier aux bases indispensables de l'écriture d'un scénario. Illustrée par des extraits de films qui serviront d'exemples, chaque étape sera expliquée et commentée.

Lausanne • 10.3 ou 12.5 ou 9.6 • 9h-17h
7 périodes • Fr. 154.–

INITIATION À LA CRÉATION DE BIJOUX* [19830]

C'est dans un véritable atelier de bijoutier que vous pourrez fabriquer votre propre bijou. Prévoir en plus le prix du métal en fonction de la quantité utilisée.

Vevey • 17.3 ou 26.5 • 9h-16h30
6 périodes • Fr. 156.–

BIJOUX EN PÂTE D'ARGENT (ART CLAY) [28192]

Art Clay Silver (pâte d'argent) est une nouvelle pâte à modeler composée d'une fine poudre d'argent, d'un liant organique et d'eau avec laquelle on peut fabriquer ses bijoux sans outillage d'orfèvrerie. Prévoir entre Fr. 50.– et Fr. 100.– selon la quantité utilisée.

Lausanne • 18.2 ou 9.3 ou 10.3 ou 29.6 ou 30.6 • 9h-16h
Vevey • 27.4 ou 28.4 • 9h-16h
Yverdon • 10.2 ou 11.2 • 9h-16h
6 périodes • Fr. 120.–

BIJOUX EN PÂTE D'ARGENT (ART CLAY) NIVEAU AVANCÉ [28192]

Vous réalisez un bijou selon votre imagination et apprenez le sertissage d'une pierre à froid, à utiliser le silicone (moule) et la pâte en liège. Réalisation d'un seul projet. Prévoir environ Fr. 85.– pour la pâte d'argent et Fr. 25.– pour le zirconia, le fil et les sertissures.

Prérequis: avoir suivi le cours de base.

Lausanne • 1.6 ou 2.6 • 9h-16h
6 périodes • Fr. 120.–

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général.

GRAVURE SUR BOIS [28313]

Les amateurs d'estampes vont aimer découvrir la gravure sur bois, technique ancestrale qui a séduit de nombreux artistes.

Lausanne • 18.2 ou 5.5 • 9h-13h

Vevey • 24.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 88.– (matériel compris)

LA GRAVURE EN TAILLE-DOUCE [28520]

Découvrez une des techniques de la taille-douce (gravure en creux) comme le burin, la pointe sèche, l'eau-forte ou le monotype et imprimez votre création sur une ancienne presse.

Blonay • 4.2 ou 24.3 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 132.– (matériel compris)

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE* [16464]

Vous apprendrez les bases de la technique de la prise de vue. Le deuxième cours vous permettra d'analyser les photos que vous aurez prises. N'oubliez pas votre appareil!

Lausanne • 3 et 10.2 ou 4 et 18.2 ou 17 et 31.3 ou 26.5 et 9.6 ou 2 et 16.6 ou 23.6 et 7.7 ou 29.6 et 6.7 • 9h-12h

Vevey • 11 et 25.2 ou 10 et 24.3 ou 12 et 26.5 ou 8 et 15.6 • 9h-12h

Yverdon • 4 et 11.2 ou 10 et 24.3 ou 2 et 16.6 ou 23.6 et 7.7 • 9h-12h

2x3 périodes • Fr. 109.–

INITIATION À LA CÉRAMIQUE* [16495]

Expérimentez la joie que prouve le travail de la terre tout en créant des objets... La première séance est consacrée au modelage et/ou façonnage. La deuxième séance est consacrée à l'émaillage.

Lausanne • 10 et 31.3 ou 28.4 et 26.5 • 9h-12h et 10h-12h

Vevey • 31.3 et 28.4 ou 26.5 et 23.6 • 14h-17h et 14h-16h

Yverdon • 25.2 et 17.3 ou 28.4 et 12.5 • 9h-12h et 10h-12h

1x3 périodes et 1x2 périodes • Fr. 88.–

TABLEAU FANTASIE – COLLAGE ET PEINTURE [30670]

L'inspiration naît à partir d'images trouvées dans un magazine ou des morceaux de papier, puis à l'aide de couleurs (peinture à l'huile), un univers prend forme.

Vevey • 25.2 ou 2.6 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 126.– (matériel compris)

**JE SAIS PAS DESSINER!*** [16455]

Ce stage s'adresse aux novices qui ont envie d'expérimenter et de développer leur créativité à travers divers types de dessins et matériaux.

Lausanne • 4.2 • 9h-16h30

Yverdon • 11.2 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 109.– (matériel compris)

PASTEL ET FUSAIN* [30665]

Le pastel sec et le fusain sont des techniques simples et spontanées qui permettent de travailler autant un rendu de dessin qu'un rendu de peinture. Cours découverte.

Lausanne • 10.3 ou 12.5 • 9h-13h

Vevey • 11.2 ou 31.3 • 9h-13h

Yverdon • 24.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 88.– (matériel compris)

CARNET DE CROQUIS* [16456]

Apprenez à vous servir du carnet de croquis comme aide-mémoire créatif et offrez-vous l'occasion de revoir les techniques de base du dessin.

Lausanne • 16.6 • 9h-13h

Vevey • 23.6 • 9h-13h

Yverdon • 2.6 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 88.– (matériel compris)

INITIATION À L'AQUARELLE* [16460]

Vous pourrez vous initier aux différentes techniques de la peinture à l'eau en couches superposées, humide sur humide, humide sur sec, sec sur humide et sec sur sec.

Lausanne • 11.2 ou 24.3 • 9h-13h

Vevey • 5.5 • 9h-13h

Yverdon • 28.4 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 88.– (matériel compris)

INITIATION À LA PEINTURE À L'HUILE* [16462]

Vous vous initierez à la technique de peinture à l'huile avec térébenthine en l'utilisant en une couche (prima) et en plusieurs couches.

Lausanne • 17.3 • 9h-13h

Vevey • 26.5 • 9h-13h

Yverdon • 5.5 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 92.– (matériel compris)

INITIATION À LA PEINTURE ACRYLIQUE* [16463]

Venez travailler cette technique, en transparence ou en relief et qui a l'avantage de sécher très rapidement.

Lausanne • 31.3 ou 26.5 ou 30.6 • 9h-13h

Vevey • 10.3 • 9h-13h

Yverdon • 12.5 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 92.– (matériel compris)



Toutes les modes

PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS [28074]

Découvrez de nombreux trucs et astuces à la fois simples et efficaces, surtout pour le nettoyage et l'entretien de la maison. Très économiques, ces idées ont l'avantage de diminuer l'utilisation de produits agressifs et allergènes et de baisser les frais du budget du ménage.

Lausanne • 28.4 ou 23.6 • 9h-13h

Vevey • 11.2 ou 26.5 • 13h-17h

Yverdon • 24.3 ou 9.6 • 13h-17h

4 périodes • Fr. 90.-

LE PARFUM, REFLET DE VOTRE IMAGE

[28105]

Ce cours vous dévoilera les fragrances qui sont faites pour vous et qui vont avec votre style. De plus, vous composerez un mélange personnalisé.

Lausanne • 25.2 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 132.- (matériel compris)

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

[25744]

Ayez des mains soignées et des pieds de naïades grâce aux conseils de notre enseignante.

Lausanne • 25.2 ou 5.5 • 9h-13h

Vevey • 2.6 • 9h-13h

Yverdon • 24.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 115.-

FRENCH MANUCURE ET DÉCORATION [30664]

Le french manucure consiste à appliquer un trait de vernis blanc sur le bord de l'ongle afin de l'allonger. La décoration embellit et ajoute un effet éclatant à vos ongles.

Lausanne • 18.2 ou 28.4 ou 26.5 • 9h-13h

Vevey • 7.7 • 9h-13h

Yverdon • 11.2 ou 2.6 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 115.-

MAQUILLAGE POUR UNE DEUXIÈME JEUNESSE [28377]

Si à 40 ans on peut tout oser, avec l'âge le maquillage devient plus léger et plus simple mais relève toujours votre beauté.

Lausanne • 20.3 • 18h-22h

Vevey • 5.5 • 9h-13h

Yverdon • 17.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 84.-

LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION

MAQUILLAGE DE SOIRÉE [29362]

Apprenez à vous maquiller pour des occasions spéciales.

Lausanne • 18.2 • 9h-13h

Yverdon • 4.2 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 84.-

LES SECRETS DU MAQUILLAGE [16840]

Un maquillage réussi n'est pas le fruit du hasard: une ombre peut souligner une qualité, gommer un défaut ou au contraire l'accentuer. Apprenez à mettre en valeur vos atouts et à réaliser un maquillage qui vous va!

Lausanne • 25.2 ou 24.3 ou 19.5 ou 9.6 • 9h-13h |

6.3 ou 3.4 ou 29.5 • 18h-22h

Vevey • 17.3 ou 14.4 ou 2.6 • 9h-13h

Yverdon • 25.2 ou 31.3 ou 12.5 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 84.-

ATELIER RETOUCHES* [27123]

Apprenez à resserrer une jupe, ajuster une chemise, raccourcir un pantalon...

Lausanne • 18.2 ou 12.5 • 13h-17h

Vevey • 17.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 78.-

**MES COULEURS, MON STYLE** [16841]

Prenez le temps d'analyser les couleurs qui flattent votre teint et identifier le style qui met votre silhouette en valeur, prenez confiance dans vos choix de vêtements pour mettre à jour votre style et créer de nouvelles combinaisons. Possibilité d'acquérir une palette de couleurs auprès de votre enseignante.

Lausanne • 17.3 ou 5.5 ou 7.7 • 9h-18h

Vevey • 30.3 • 9h-18h

Yverdon • 26.5 ou 23.6 • 9h-18h

7.5 périodes • Fr. 195.-

**DONNEZ DE L'ALLURE À VOTRE SILHOUETTE** [24208]

Composer judicieusement une garde-robe en fonction de votre silhouette est un art qui s'apprend. Les matières, les couleurs, les motifs et les longueurs sont autant de moyens à utiliser pour valoriser vos atouts et dissimuler vos défauts. Ce cours est un complément au cours «mes couleurs, mon style» et ne détermine pas la palette de couleurs.

Lausanne • 31.3 ou 22.5 • 9h-13h

Vevey • 25.2 ou 28.4 • 9h-13h

Yverdon • 24.3 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 112.-

CONSEIL EN IMAGE POUR HOMME

[28284]

Apprendre à optimiser son style et valoriser son image par rapport à sa morphologie et sa personnalité. Possibilité d'acquérir une palette de couleurs auprès de votre enseignante.

Lausanne • 30.6 • 9h-13h | 20.3 • 18h-22h

Vevey • 7.2 • 18h-22h

4 périodes • Fr. 112.-



Révélez-vous

APAIER SON MENTAL – INITIATION À LA MÉDITATION [30606]

Cet atelier propose de vivre un lâcher prise avec le mental et un enracinement plus profond de notre corps en le préparant à la méditation par un travail corporel en douceur à travers le mouvement et la respiration.

Lausanne • 18.2 ou 24.3 ou 28.4 • 9h-17h

6 périodes • Fr. 130.–

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

[24804]

La confiance en soi donne l'assurance pour atteindre ses objectifs, parler sans se soucier du regard de l'autre, etc. Souhaitez-vous acquérir plus de confiance en vous-même? Identifiez vos peurs et vos limites, développez votre capacité à vous affirmer et trouvez le courage d'être vous-même!

Lausanne • 10.2 ou 24.3 • 9h-17h

Vevey • 11.2 • 9h-17h

Yverdon • 28.4 • 9h-17h

6 périodes • Fr. 130.–

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI [25750]

Vous arrive-t-il parfois de vous dévaloriser sans raison? L'estime de soi est un miroir de l'image que nous avons de nous-mêmes. Souhaitez-vous la découvrir et trouver comment développer votre écoute et votre estime dans le respect de vous-même et des autres?

Lausanne • 28.4 • 9h-17h

Vevey • 5.5 • 9h-17h

Yverdon • 18.2 • 9h-17h

6 périodes • Fr. 130.–

**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

LÂCHER PRISE [29372]

Lâcher prise est nécessaire pour vivre pleinement le moment présent. A travers des exercices et des partages, apprenez à lâcher prise au quotidien.

Lausanne • 10.3 ou 28.4 • 9h-17h
 Vevey • 5.5 • 9h-17h
 Yverdon • 17.3 • 9h-17h
 6 périodes • Fr. 130.–

SORTIR DES CONFLITS [28375]

Quels rôles jouons-nous pour nous procurer de la reconnaissance? Quels jeux psychologiques? Comprendre les conflits est une manière de les résoudre et les gérer permet de sortir des situations difficiles et de réagir positivement.

Lausanne • 23.3 ou 26.5 • 9h-17h
 Vevey • 17.3 • 9h-17h
 Yverdon • 12.5 • 9h-17h
 6 périodes • Fr. 130.–

LA VISUALISATION POSITIVE [24201]

Prendre un moment pour soi, apprendre à harmoniser corps, esprit et émotions, libérer son potentiel de créativité, développer sa mémoire ou sa concentration, se préparer mentalement à un événement important sont autant de pistes de travail à découvrir avec la visualisation positive...

Lausanne • 5.5 ou 30.6 • 9h-17h
 6 périodes • Fr. 130.–

PSYCHOLOGIE – KIT DE BASE [30674]

Face à la complexité du fonctionnement de l'humain, ce cours propose un «kit» posant des bases de manière simple et imagée.

Lausanne • 18.2 ou 12.5 • 9h-17h
 6 périodes • Fr. 130.–

LES PIÈGES DE LA PENSÉE [30668]

Nous sommes souvent confrontés dans notre relation au monde, aux personnes et à nous-mêmes à des erreurs d'interprétation, à des à priori, à ce que la littérature nomme des distorsions de la pensée. Quelles sont-elles? Comment les repérer pour y faire face?

Lausanne • 25.2 ou 31.3 • 9h-17h
 6 périodes • Fr. 130.–

LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES [30735]

Pourquoi souffrons-nous? Pourquoi nous répétons les mêmes schémas? Pourquoi nous nous sentons abandonnés, trahis, coupables?

Lausanne • 11.2 ou 26.5 • 9h-17h
 Yverdon • 10.3 • 9h-17h
 6 périodes • Fr. 130.–



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

[24204]

Développer son intelligence émotionnelle pour s'épanouir et par là même, trouver le bonheur.

Lausanne • 11.2 • 9h-17h

Vevey • 24.3 • 9h-17h

Yverdon • 16.6 • 9h-17h

6 périodes • Fr. 130.–

CNV OU LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE [24803]

Méthode simple et efficace, la CNV nous aide à exprimer nos attentes envers l'autre sans l'agresser, le culpabiliser ou le blesser. Savoir formuler une demande et écouter l'autre favorise une relation saine.

Lausanne • 18.2 ou 27.4 • 9h-17h

Vevey • 25.2 • 9h-17h

Yverdon • 26.5 • 9h-17h

6 périodes • Fr. 130.–

LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE POUR MIEUX VOUS COMPRENDRE [28143]

Comprendre d'où l'on vient ou savoir pourquoi certains événements ont tendance à se répéter, c'est ce que propose la psycho-généalogie.

Lausanne • 4 et 18.2 • 9h-12h |

24.4 et 8.5 • 19h-22h

2x3 périodes • Fr. 130.–

PENT'ANALOGIE [25523]

Monter votre thème de Pent'alogie vous permet de vous découvrir, de mieux vous comprendre et de décoder vos émotions. Placer les nombres de votre date de naissance autour d'une étoile à cinq branches prend immédiatement toute son importance! Reflet de votre corps, de votre âme et de votre esprit, votre thème, c'est votre histoire.

Lausanne • 28.4 ou 9.6 • 9h-16h30

Vevey • 25.2 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 138.–



NUMÉROLOGIE* [17034]

Vous voulez en savoir plus sur vous-même... En suivant ce stage, vous apprendrez qu'avec la date de naissance, le prénom et le nom on peut comprendre les grandes orientations de sa destinée.

Lausanne • 10.3 ou 28.4 • 9h-16h

Vevey • 11.5 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 130.–

TAROT MARSEILLAIS [16842]

Art divinatoire qui offre le reflet de soi, le tarot marseillais nous renvoie l'image exacte de ce que nous sommes au moment où nous l'interrogeons. Cours ludique, interactif et pratique: découverte des lames et tirage de deux cartes suivi d'une interprétation immédiate.

Lausanne • 24.3 • 9h-16h

Yverdon • 12.5 • 9h-16h

6 périodes • Fr. 138.–



Moi & les autres



MULAN CHUAN, ART MARTIAL FÉMININ CHINOIS* [28990]

Le Mulan Chuan actuel trouve ses racines dans un art martial ancestral, le Huajia Chuan, mêlant des mouvements de danse folklorique chinoise et de Wushu (ensemble d'arts martiaux chinois). Le Mulan Chuan a été nommé en l'honneur de l'héroïne chinoise Hua Mulan que la légende décrit comme une femme-soldat, modèle de courage, d'intelligence, d'abnégation et de reconnaissance.

Lausanne • 10.3 ou 12.5 • 13h-14h50

Vevey • 11.2 ou 5.5 • 13h-14h50

Yverdon • 24.3 ou 26.5 • 13h-14h50

2 périodes • Fr. 42.-

AUTODÉFENSE* [20336]

Ensemble de techniques de combat permettant de faire face à des situations difficiles: comment éviter l'affrontement par la parole et le comportement.

Lausanne • 31.3 ou 26.5 ou 30.6 • 9h30-12h

Yverdon • 4.2 • 9h30-12h

2.5 périodes • Fr. 52.-

DANSE ORIENTALE* [16047]

Cette danse aux origines folkloriques et tribales permet de travailler le corps avec fluidité sans oublier l'attitude et le regard.

Lausanne • 26.5 • 10h-12h | 23.6 • 14h-16h

Vevey • 23.6 • 10h-12h

Yverdon • 26.5 • 14h-16h

2 périodes • Fr. 42.-

POLE DANCE [27389]

Sorti de l'univers des clubs, la pole dance associe renforcement musculaire, assouplissement, endurance et grâce en dansant avec une barre verticale.

Crissier • 4.2 ou 10.3 ou 21.4 • 9h-10h | 21.4 ou 12.5 • 13h-14h

Yverdon • 12.5 • 9h-10h | 4.2 ou 10.3 • 13h-14h

1 période • Fr. 38.-

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

[30690]

Développer l'expression du corps au travers de différentes musiques allant du classique au contemporain.

Lausanne • 18.2 ou 26.5 • 9h-11h

2 périodes • Fr. 42.-

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE [30688]

Découvrez l'apprentissage et le travail de l'art chorégraphique à travers la danse moderne sur différents styles musicaux.

Lausanne • 17.3 ou 7.7 • 9h-11h

2 périodes • Fr. 42.-

COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS

LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION

TANGO* [16207]

Une danse sensuelle, subtile et pleine d'émotions. Basé sur l'improvisation, les pas sont structurés et le rôle des partenaires clairement établi.

Vevey • 17.3 ou 12.5 • 9h-12h

3 périodes • Fr. 75.-

DANSES LATINOS* [22150]

Originaires de Cuba et d'Argentine, les danses latines n'en finissent pas de faire des adeptes. Danses basées sur la séduction, le mystère et la passion.

Vevey • 17.3 • 14h-17h | 23.6 • 9h-12h

3 périodes • Fr. 75.-


STAGE DE DANSES DE SALON POUR FUTURS MARIÉS

[16709]

Pour l'ouverture de votre bal, venez-vous initier à la valse et au tango.

Vevey • 12.5 ou 23.6 • 14h-17h

3 périodes • Fr. 75.-

En partenariat avec 

Nous vous proposons encore bien d'autres styles de danse tels que:

Salsa et Merengue, Tango argentin, Danses latines, Bachata, Cha-cha-cha latino, Disco fox, Rock'n Roll, Danses de salon, stage de danse de salon pour futurs mariés, etc.

Lausanne, Yverdon

N'hésitez pas à contacter notre réception ou consulter notre site Internet:

www.ecole-club.ch



COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

* Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général.

Nos amies les bêtes

SOINS NATURELS POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE [27122]

Les animaux ont besoin de soins et de cures, mais vous souhaitez soigner votre chien ou chat avec des méthodes douces et naturelles qui s'adaptent aussi aux animaux. Ce cours n'octroie aucune autorisation donnant droit à la pratique de la médecine naturelle pour les animaux.

Lausanne • 31.3 ou 2.6 • 9h-16h30

Yverdon • 16.6 • 9h-16h30

6 périodes • Fr. 129.-

**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**



LE CHIEN ME FAIT PEUR* [27172]

Apprivoiser sa peur en adoptant le bon comportement face aux chiens dans différentes situations. La première date est consacrée à la théorie, la deuxième à la pratique en extérieur.

Lausanne • 5 et 26.5 • 13h-17h et 14h-16h

1 x 4 et 1 x 2 périodes • Fr. 114.-



[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général.

Espace juniors, espace ados

MON ENFANT A PEUR DES CHIENS* [27008]

6-12 ans

Apprivoiser sa peur en adoptant le bon comportement face aux chiens dans différentes situations; exercices théoriques et pratiques.

Lausanne • 11, 25.2 et 17.3 ou 21, 28.3 et 4.4 ou 23, 30.5 et 6.6
14h-16h et 14h-15h

Vevey • 25.4, 2 et 9.5 ou 9, 23.6 et 7.7 • 14h-16h et 14h-15h
2 x 2 périodes et 1 x 1 période • Fr. 95.-

MAQUILLAGE POUR ADOLESCENTES [26960]

dès 13 ans

Marre de ces boutons désagréables qui te défigurent? Marre d'un maquillage raté ou pas du tout glamour? Avec ce cours apprends les bons gestes pour avoir une peau de pêche, des yeux de biche et une bonne mine tous les jours, sans trop en faire!

Lausanne • 28.4 • 9h-13h

Yverdon • 10.3 ou 5.5 • 9h-13h

4 périodes • Fr. 75.-

PÂTISSERIE* [27119]

7-12 ans

Les enfants aiment faire la cuisine. Au programme, cookies, muffins, gâteaux... Toute une panoplie de desserts colorés et délicieux pour le plaisir des pâtisseries en herbe.

Lausanne • 10.3 ou 12.5 • 14h-17h

Vevey • 31.3 ou 12.5 • 14h-17h

Yverdon • 24.3 ou 26.5 • 14h-17h

3 périodes • Fr. 65.-



**LES COURS
SAMEDI-PASSION
SONT PAYABLES À
L'INSCRIPTION**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général.

ZUMBATOMIC [30496]

Le cours Zumbatomic regroupe plusieurs styles de danses tels que Zumba, Salsa, Reggaeton, Hip hop, Cumbia en chorégraphies réalisées spécifiquement pour les enfants. Il permet aux enfants d'expérimenter différents styles tout en pratiquant une activité dansée sur les musiques du moment. Le développement de la confiance en soi est également travaillé.

pour les enfants de 8-12 ans

Lausanne • 18.2 • 10h45-11h35

Yverdon • 18.2 • 15h15-16h05

1 période • Fr. 32.-

pour les ados de 13-15 ans

Lausanne • 24.3 ou 5.5 • 10h45-11h35

Yverdon • 24.3 • 15h15-16h05 | 5.5 • 13h30-14h20

1 période • Fr. 32.-

ARTS MARTIAUX CHINOIS* [28991]

6-12 ans

Le Wushu est constitué de plusieurs styles différents de combat à main nue ou armée qui ont été développés en Chine au fil des siècles. Il comprend entre autre le kung-fu et la boxe chinoise.

Lausanne • 10.3 ou 12.5 • 15h-15h50

Vevey • 11.2 ou 5.5 • 15h-15h50

Yverdon • 24.3 ou 26.5 • 15h-15h50

1 période • Fr. 32.-

COURS
GARANTIS DÈS
4 PARTICIPANTS



IDÉE CADEAU

UN LARGE CHOIX DE
LOISIRS, SPORT & LANGUES

CHF **150.-**

+ UN CADEAU
PRIVILÈGE OFFERT!


Ecole-club www.ecmbox.migrosvaud.ch

**TENTEZ UNE NOUVELLE
EXPÉRIENCE!**

CRÉATION, MODE,
BEAUTÉ, CUISINE,
BIEN-ÊTRE, SPORTS
LANGUES

école-club

MIGROS

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

* Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général.

POUR PLUS D'INFORMATION:
www.ecmbox.migrosvaud.ch

Apaiser son mental – initiation à la méditation	p. 37
Art floral	p. 27
Arts martiaux chinois, 6-12 ans	p. 50
Atelier chorégraphique	p. 43
Atelier d'expression artistique	p. 43
Atelier retouches	p. 34
Autodéfense	p. 43
Automassage de la tête anti stress	p. 05
Automassage Do-in	p. 05
Automassage du ventre	p. 05
Baptême de golf	p. 21
Beauté des mains et des pieds	p. 33
Bijoux en pâte d'argent (Art clay)	p. 29
Bijoux en pâte d'argent (Art clay) Niveau avancé	p. 29
Bijoux en plexiglas	p. 25
Broderie classique et moderne	p. 29
Buffet latino à préparer la veille	p. 16
Carnet de croquis	p. 31
Ces plantes qui soignent	p. 08
CNV ou la communication non-violente	p. 40
Conseil en image pour homme	p. 35
Cuisine basse température	p. 14
Cuisine chinoise	p. 17
Cuisine coréenne	p. 17
Cuisine du marché	p. 12
Cuisine indienne	p. 18
Cuisine italienne	p. 15
Cuisine laotienne	p. 16
Cuisine malaisienne	p. 17
Cuisine thaïlandaise	p. 18
Cuisine vietnamienne	p. 18
Cuisiner comme un chef	p. 15
Danse orientale	p. 43
Danses brésiliennes	p. 21
Danses latinos	p. 44
Découvrir les chakras	p. 08
Desserts tout chocolat	p. 18
Développer l'estime de soi	p. 37
Développer la confiance en soi	p. 37
Donnez de l'allure à votre silhouette	p. 35
Ecrire un scénario	p. 29
Feng Shui – L'harmonie dans l'habitat	p. 27
French manucure et décoration	p. 33
Glaces	p. 18
Gravure sur bois	p. 30
Gravure sur verre	p. 25
Gymnastique faciale	p. 07
Home Organizing	p. 27
Ikebana «Sogetsu»	p. 26
Initiation à l'aquarelle	p. 31
Initiation à la céramique	p. 30
Initiation à la création de bijoux	p. 29
Initiation à la peinture à l'huile	p. 31
Initiation à la peinture acrylique	p. 31
Initiation à la photographie	p. 30
Je sais pas dessiner!	p. 31
L'aromathérapie au quotidien	p. 09
L'intelligence émotionnelle	p. 40
La gravure en taille-douce	p. 30
La passion des orchidées	p. 26
La psycho-généalogie pour mieux vous comprendre	p. 40
La visualisation positive	p. 38
Lâcher prise	p. 38

Le bien-être par les cristaux	p. 08
Le chien me fait peur	p. 47
Le parfum, reflet de votre image	p. 33
Les blessures émotionnelles	p. 39
Les choux sucrés et salés	p. 12
Les cinq Tibétains	p. 07
Les clés ayurvédiques	p. 08
Les conserves	p. 14
Les cupcakes	p. 19
Les espumas	p. 12
Les fleurs de Bach	p. 09
Les fromages	p. 11
Les macarons	p. 19
Les pièges de la pensée	p. 39
Les poissons	p. 12
Les saveurs et arômes du vin	p. 11
Les secrets du maquillage	p. 34
Les sushis	p. 17
Les tajines	p. 16
Les tapas	p. 15
Les terrines	p. 14
Les verrines	p. 13
Les vins Suisses	p. 11
Maquillage de soirée	p. 34
Maquillage pour adolescentes, dès 13 ans	p. 49
Maquillage pour une deuxième jeunesse	p. 33
Massage assis dos-épaules	p. 06
Massage en couple	p. 06
Massage réflexe des mains	p. 05
Massage réflexe des pieds	p. 06
Massage relaxant	p. 05
Massages sur rendez-vous	p. 06
Mes couleurs, mon style	p. 35
Mets de brasserie	p. 12
Mon enfant a peur des chiens, 6-12 ans	p. 49
Mosaïque	p. 26
Mulan Chuan, art martial féminin chinois	p. 43
Numérologie	p. 41
Objets détournés	p. 25
Papier & carton: objets du quotidien	p. 25
Pastel et fusain	p. 31
Pâtisserie, 7-12 ans	p. 49
Pent'analogie	p. 40
Pilates	p. 22
Pole Dance	p. 43
Produits d'entretien naturels	p. 33
Psychologie – Kit de base	p. 38
Reliure japonaise	p. 29
Repas pour bébé	p. 14
Soins naturels pour animaux de compagnie	p. 47
Sortir des conflits	p. 38
Spécial abdos	p. 22
Stage de danses de salon pour futurs mariés	p. 44
Tableau fantaisie - collage et peinture	p. 30
Tai Chi	p. 07
Tango	p. 44
Tarot marseillais	p. 41
Tartares et carpaccios	p. 13
Technique Nordic walking	p. 22
Un jardin sur votre balcon	p. 27
Yoga	p. 07
Zumba	p. 21
Zumbatomic, 8-12 ans, 13-15 ans	p. 50

Conditions générales des Ecoles-clubs Migros Vaud pour les samedis-passion (édition mai 2011)

Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre de l'Ecole-club.

Entrée en vigueur: mai 2011.

Paiement des écolages

Les cours samedis-passion se paient à l'inscription auprès des guichets des Ecoles-clubs ou directement sur le site internet www.ecole-club.ch ou par téléphone, via une carte de crédit.

Organisation des cours

Pour des raisons d'organisation, nous nous réservons le droit d'ajourner des cours ou de regrouper des classes, de déplacer le lieu du déroulement ou de réduire la durée d'un cours moyennant un remboursement proportionnel de l'écolage. En cas d'absence de l'enseignant attiré, la direction de l'école procédera à son remplacement.

Nombre de participants et déroulement du cours

Afin d'assurer un parfait déroulement de nos cours, nous fixons, pour chacun d'entre eux, un nombre minimal et un nombre maximal de participants. Les places seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions (sous réserve du paiement de l'écolage effectué dans le délai imparti). En règle générale, si le nombre des participants est insuffisant, le cours n'aura pas lieu et le client sera dispensé du paiement ou l'écolage sera remboursé.

En cas d'effectif réduit et dans certains cas particuliers, il peut arriver qu'un cours se déroule quand même, sous réserve toutefois que les participant(e)ls approuvent une augmentation de l'écolage ou, éventuellement, une réduction du nombre des périodes.

Exclusion d'un cours

La direction de l'école se réserve le droit d'exclure un(e) ou plusieurs participant(e)ls en précisant les motifs. La totalité de l'écolage reste dû dans les cas suivants (pas de remboursement complet ou exemption complète ou au pro rata des heures non suivies): exclusion due au non-paiement de l'écolage ou comportement inacceptable (insultes, agression, dégradation volontaire de matériel, etc.).

Annulation d'inscription

Toute annulation d'inscription entraîne des formalités administratives. En fonction de la date de l'annulation, nous consentirons à une dispense totale ou partielle du paiement de l'écolage. Les dispositions à ce sujet sont les suivantes: Pour les cours dont l'écolage est égal ou inférieur à 1'000 francs: En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours, nous pouvons consentir à une dispense ou à un remboursement de l'écolage, moyennant le versement d'une taxe de 30 francs. En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début du cours, l'intégralité de l'écolage devra être payée. Pour les cours dont l'écolage est supérieur à 1'000 francs: Vous devez nous adresser une lettre stipulant l'annulation de votre inscription. La date de réception de votre courrier sera considérée comme date officielle d'annulation. La dispense ou le remboursement des écolages s'effectue selon les modalités suivantes:

Date d'annulation d'inscription et taxe de retrait

Jusqu'à 45 jours civils avant le début du cours: 100 francs de frais de gestion

Entre 44 et 22 jours civils avant le début du cours: 10% de l'écolage, mais au max. 500 francs

Entre 21 et 15 jours civils avant le début du cours: 30% de l'écolage

Entre 14 et 8 jours civils avant le début du cours: 50% de l'écolage

Entre 7 et 1 jour(s) civil(s) avant le début du cours: 80% de l'écolage

Après le début du cours: Aucune dispense de paiement ni remboursement

L'Ecole-club se réserve également le droit de facturer les créances de tiers pour l'hébergement, les repas, le voyage, etc.

Absences

Les absences ne peuvent pas être récupérées. En principe, aucun remboursement de l'écolage en raison de séances manquées n'est possible.

Attestation de cours

Si vous le souhaitez et à condition que vous ayez suivi au minimum 80% des leçons, nous nous ferons un plaisir de vous établir une attestation de cours ou d'inscrire le cours dans votre carnet de formation de la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA). Dans les deux cas, il faudra toutefois que le cours ne date pas de plus d'une année.

Assurance

Pour tous les cours et manifestations organisés par l'Ecole-club Migros, nous déclinons toute responsabilité pour les éventuels dommages que vous pourriez subir. Vous devez dès lors souscrire vous-même une assurance responsabilité civile suffisante. L'utilisation des installations de l'Ecole-club Migros s'effectue à vos risques et périls. L'Ecole-club Migros ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes.

Protection des données

Par le biais de votre inscription, vous approuvez l'utilisation de vos données personnelles (coordonnées privées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, etc.) par les Ecoles-clubs des coopératives régionales de Migros, ainsi que par l'Office de coordination des Ecoles-clubs de la Fédération des coopératives Migros. Ces données personnelles pourraient être utilisées dans différents buts (publicités, refus d'inscription en raison du non-respect des modalités de paiement, etc.).

Modifications des programmes et des prix

La direction se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

For juridique

Toutes les relations juridiques avec l'Ecole-club Migros sont soumises au droit suisse. Le for juridique est à Lausanne

Pour toute question, veuillez vous adresser auprès des guichets de votre Ecole-club.

Votre avis nous intéresse!

Merci de remplir toutes les rubriques en majuscules svp.

Cochez ce qui vous passionne...

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Management et économie | <input type="radio"/> Théâtre |
| <input type="radio"/> Informatique | <input type="radio"/> Développement personnel |
| <input type="radio"/> Dessin peinture | <input type="radio"/> Sport de plein air |
| <input type="radio"/> Décoration d'intérieur | <input type="radio"/> Fitness Aérobie |
| <input type="radio"/> Céramique | <input type="radio"/> Relaxation Bien-être |
| <input type="radio"/> Mode, couture et stylisme | <input type="radio"/> Langues en général |
| <input type="radio"/> Multimédia | <input type="radio"/> Langues pour les voyages |
| <input type="radio"/> Cuisine et gastronomie | <input type="radio"/> Langues pour la profession |
| <input type="radio"/> Danse | <input type="radio"/> Langues enfants |
| <input type="radio"/> Loisirs enfants & ados | |

- J'aimerais recevoir des informations spécifiques sur le cours de:**

Si vous rêvez de découvrir une discipline qui n'apparaît pas dans le présent programme, faites-le nous savoir! Nous n'aspérons qu'à améliorer notre offre et à vous satisfaire.

Le cours de vos rêves....:

Découvrez tous nos programmes!

Je suis intéressé(e) par la brochure:



- Samedis-passion



- Loisirs, sport, langues

Nicht frankieren
ne pas affranchir
Non affrancare

A

Geschäftsantwortsendung invio commerciale riposta
Envoi commercial-réponse

Merci de remplir toutes les rubriques en maj. svp

Madame Monsieur

Nom:

Prénom:

Adresse:

NPA:

Localité:

Mobile:

Tél. privé:

E-mail:

Date de naissance:

Département
Formations, Loisirs & Culture Migros Vaud
Rue de Genève 35
1003 Lausanne

Inscrivez-vous sur: www.ecole-club.ch

école-club

MIGROS

