# sp

SAMEDIS PASSION

2011
2012

SEPTEMBRE 2011
À JANVIER 2012

lausanne
vevey
yverdon

www.ecole-club.ch

Samedis - passion 2011 - 2012

## GUY MULLER: LA PASSION DE L'IMAGE

Guy Muller est l'heureux gagnant du concours «Photo» lancé par l'Ecole-club en 2010. Carte blanche est donnée à l'auteur avec pour unique consigne: composer des images en noir et blanc. L'objectif? Illustrer le nouvel opus que vous tenez en main: la collection automne-hiver 2011-12.

Notre photographe a la stature imposante: 51 ans, marié, deux enfants, ingénieur ETS en agronomie. Le goût pour la photo débute tôt dans sa vie. Alors étudiant, il possède un Yashica FX2. Il se balade souvent en sa compagnie, tire des portraits dans la rue ou lors d'événements particuliers. Il développe lui-même ses clichés dans un laboratoire de l'école.

La chasse à l'image n'a de cesse de le démanger depuis lors. D'ailleurs, il se définit volontiers comme «photophage»: il croque sans cesse son entourage, compose des natures-mortes et s'amuse avec les paysages. Ses clichés défilent aussi vite que son imagination. L'ère du numérique correspond bien au tempérament de Guy: il adore explorer le maximum de ses possibilités techniques. De plus, Muller est un metteur en scène: il délimite le lieu de la prise de vue, dirige les modèles, déplace les objets. Enfin, il fait son boulot de photographe: capter le sujet. Un défi relevé avec humour. Nous vous souhaitons du plaisir au fil de ces pages créatives. Bonne lecture. Et belle découverte de nos cours Samedis-passion.

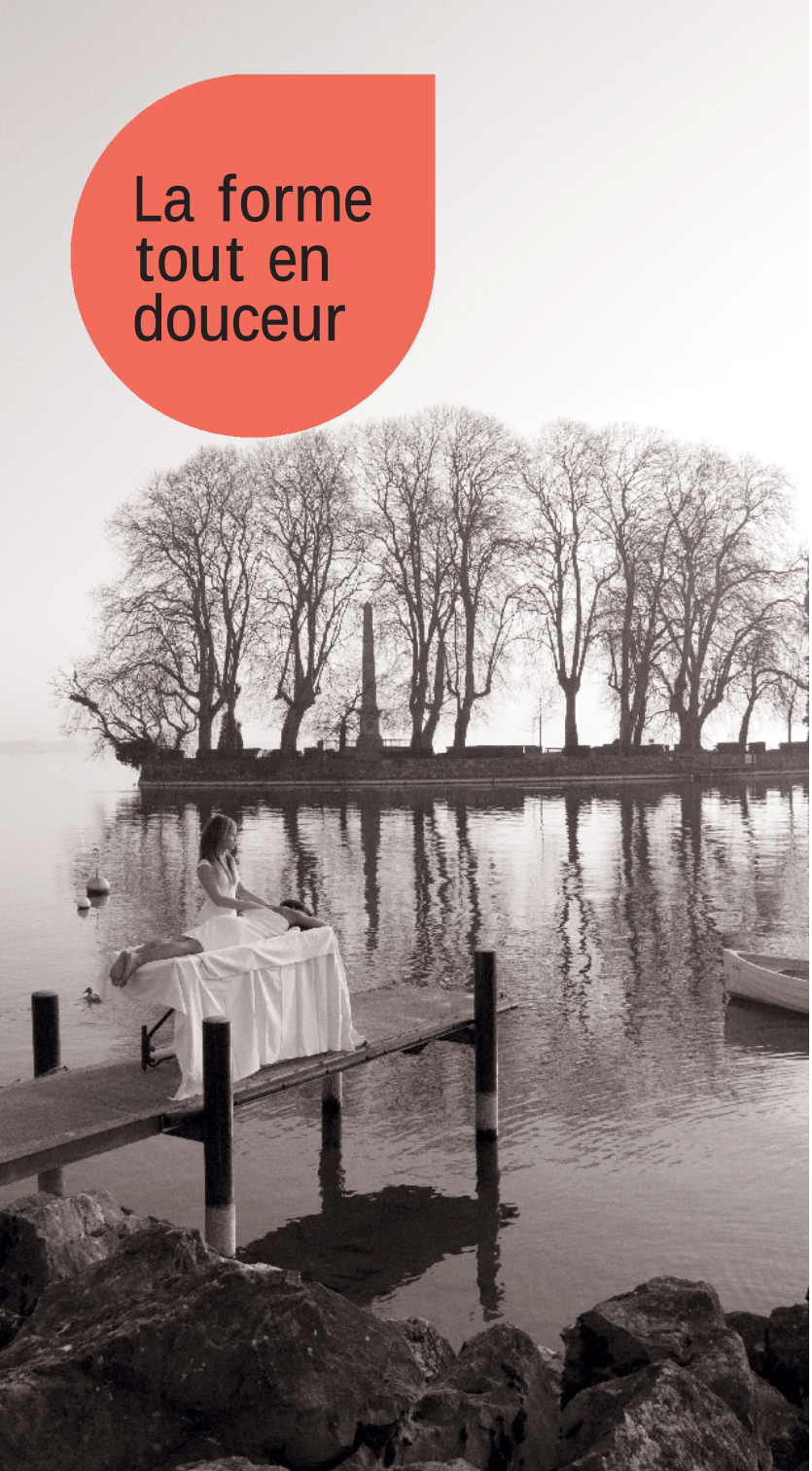
«Le regard de l'autre et son approbation sont importants pour moi» *Guy Muller*

Nous remercions toutes les personnes qui ont accepté d'être photographiées afin d'illustrer notre brochure.

Soutien MIGROS pour-cent culturel

La forme tout en douceur p. 04-09
Le chef vous propose p. 10-19
Se dépenser sans compter p. 20-23
Côté déco p. 24-27
Création p. 28-31
Toutes les modes p. 32-35
Révélez-vous p. 36-41
Moi & les autres p. 42-45
Nos amies les bêtes p. 46-47
Espace jeunes p. 48-50

# 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 • 24.9 ou 15.10 ou 19.11 ou 10.12 ou 14.1
9h – 12h
Vevey • 5.11 ou 21.1 • 9h – 12h
Yverdon • 8.10 ou 3.12 • 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 • 24.9 ou 26.11 ou 10.12 ou 28.1
9h – 11h
Vevey • 24.9 ou 10.12 • 13h – 15h
2 périodes • Fr. 42.–

## AUTOMASSAGE DU VENTRE [16830]

Le ventre, mémoire de toutes nos émotions... Apprendre à se masser permet, en débloquant les tensions qui s'y sont logées, de retrouver entrain et bien-être général!
Lausanne • 1.10 ou 12.11 ou 10.12 ou 14.1
9h – 11h
Vevey • 26.11 ou 28.1 • 13h – 15h
Yverdon • 15.10 ou 21.1 • 9h – 11h
2 périodes • Fr. 42.–

## AUTOMASSAGE DO-IN [30054]

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'acuponcture 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 • 8.10 ou 26.11 ou 17.12 ou 21.1
13h30 – 17h30
Vevey • 1.10 ou 3.12 • 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 • 24.9 ou 12.11 ou 17.12 ou 28.1 • 9h – 13h
Vevey • 15.10 ou 10.12 • 9h – 13h
4 périodes • Fr. 84.–

*[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.*

## 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 • 1.10. ou 3.12 • 9h – 16h30
Vevey • 12.11 ou 14.1 • 9h – 16h30
Yverdon • 15.10 ou 10.12 • 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 • 17.9 ou 12.11 ou 28.1 • 9h – 16h30
Vevey • 15.10 ou 10.12 • 9h – 16h30
Yverdon • 19.11 ou 14.1 • 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 • 1.10 ou 26.11 ou 17.12 • 9h – 16h30
Vevey • 26.11 ou 14.1 • 9h – 16h30
Yverdon • 12.11 • 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: 85.–
  Prix pour 5 x 60 minutes: 380.–
  Prix pour 10 x 60 minutes: 750.–

- Massage ayurvédique, drainage lymphatique ou massage amincissant
  Prix pour 60 minutes: 90.–
  Prix pour 5 x 60 minutes: 420.–
  Prix pour 10 x 60 minutes: 800.–

- Massage aux pierres chaudes
  Prix pour 60 minutes: 110.–
  Prix pour 5 x 60 minutes: 520.–
  Prix pour 10 x 60 minutes: 990.–

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



## LES CINQ TIBÉTAINS [29523]

Pratiqués quotidiennement, les cinq Tibétains, exercices simples de yoga, augmentent l'énergie vitale et en régularise le niveau sur les chakras, centres énergétiques du corps.
Lausanne • 17.9 ou 17.12 ou 21.1 • 8h30 – 12h30
Vevey • 1.10 ou 3.12 • 8h30 – 12h30
Yverdon • 8.10 ou 28.1 • 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 • 17.9 • 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 • 15.10 ou 3.12 • 10h – 12h
Yverdon • 8.10 • 14h – 16h
2 périodes • Fr. 42.–

## TAÏ CHI* [14937]

Le Taï 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 tranquillisent l'esprit.
Lausanne • 8.10 • 9h – 12h
Vevey • 24.9 • 9h – 12h
3 périodes • Fr. 63.–

LES COURS SAMEDIS-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.*

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, N'EN FAITES PAS TOUT UN PLAT! [28988]

L'équilibre alimentaire est primordial pour rester en bonne santé et prévenir diverses maladies. Atteindre cet équilibre est bien moins difficile qu'il n'y paraît. Dans ce cours, une diététicienne vous donnera les connaissances de base en nutrition afin de vous permettre de comprendre et d'appliquer facilement les recommandations telles que «mangez 5 fruits et légumes par jour». Dans ce cours, vous apprendrez également que manger sainement est accessible à tous.

Lausanne • 12.11 ou 21.1 • 9h30 – 12h
Vevey • 26.11 ou 28.1 • 9h30 – 12h
2.5 périodes • 90.–

## MON ENFANT MANGE SAINEMENT! [28989]

A tout âge l'alimentation doit être équilibrée! C'est en adoptant des habitudes alimentaires saines que nos enfants pourront grandir et se développer en bonne santé. Dans ce cours, une diététicienne vous donnera des repères concernant l'alimentation des enfants de la naissance à la préadolescence ainsi qu'en fonction de leur âge.

Lausanne • 5.11 ou 14.1 • 9h30 – 12h
Vevey • 8.10 ou 10.12 • 9h30 – 12h
2.5 périodes • 90.–

## 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 • 17.9 ou 15.10 ou 26.11 • 9h – 16h
Cossonay • 3.12 • 9h – 16h
Vevey • 21.1 • 9h – 16h
Yverdon • 24.9 • 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 • 20.9 ou 12.11 ou 10.12 • 9h – 16h30
Cossonay • 3.9 • 9h – 16h30
Yverdon • 1.10 • 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 • 10.9 ou 15.10 ou 19.11 • 9h – 16h
Vevey • 1.10 ou 10.12 • 9h – 16h
Yverdon • 11.11 • 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.

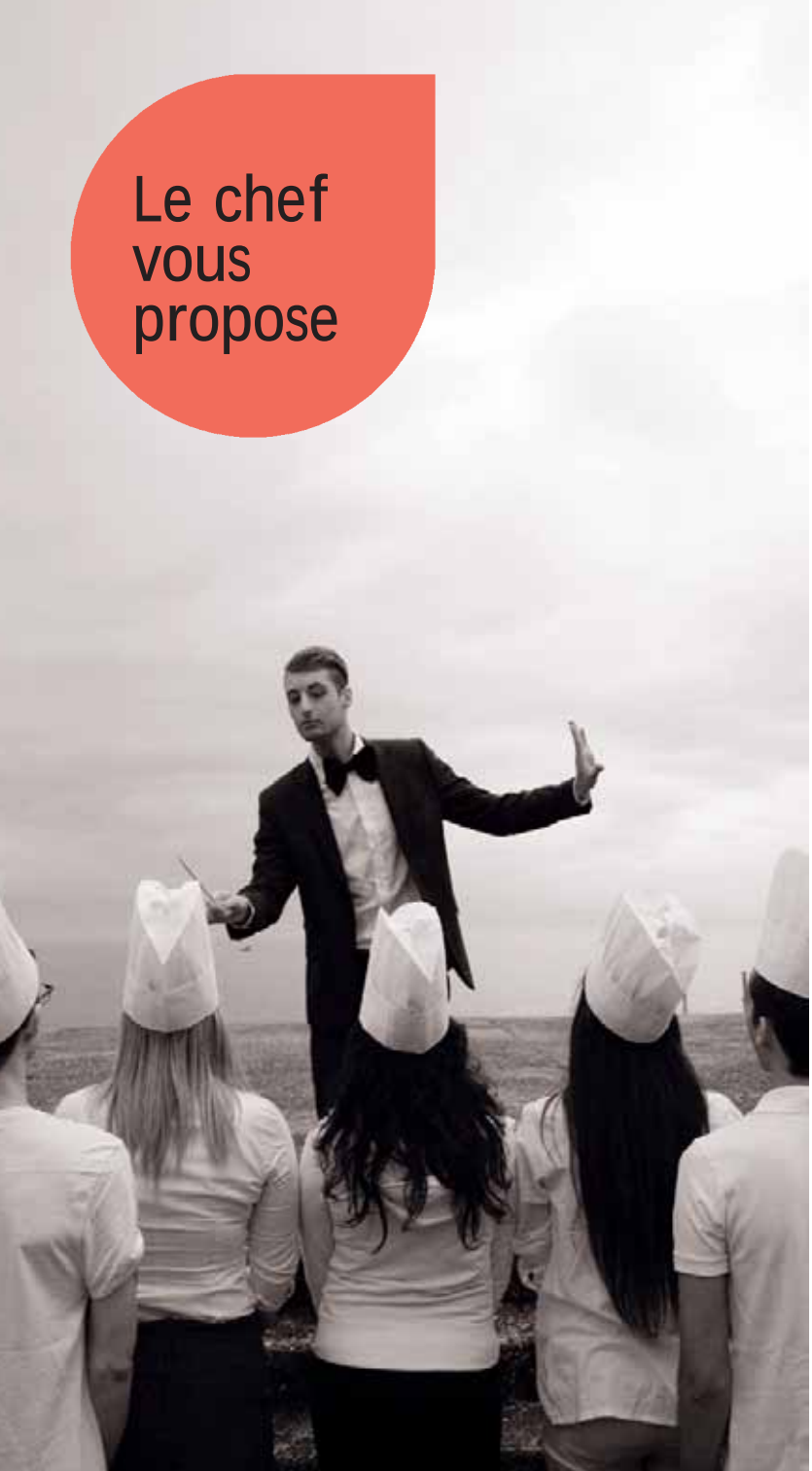
Lausanne • 15.11 et 18.11 ou 6.12 et 9.12 • 18h30 - 21h30
2 x 3 périodes • Fr. 129.–
Lausanne • 17.9 ou 15.10 ou 26.11 ou 17.12 • 9h – 16h30
Cossonay • 5.11 ou 14.1 • 9h – 16h30
Vevey • 24.9 ou 12.11 • 9h – 16h30
Yverdon • 8.10 ou 3.12 • 9h – 16h30
6 périodes • Fr. 129.–

## 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 • 8.10 ou 19.11 ou 17.12 • 9h – 16h30
Cossonay • 1.10 • 9h – 16h30
Vevey • 10.12 • 9h – 16h30
Yverdon • 5.11 • 9h – 16h30
6 périodes • Fr. 107.–

# Le chef vous propose





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!

## INITIATION À LA DÉGUSTATION DE THÉS

[27112]
Découvrez et dégustez différentes sortes de thés.
Lausanne • 8.10 ou 19.11 ou 21.1 • 14h - 17h
Vevey • 5.11 ou 3.12 ou 14.1 • 14h - 17h
3 périodes • Fr. 78.–

## DÉGUSTATION DE WHISKY [28269]

Apprenez la différence entre un bourbon, un blended whisky et un single malt. Un choix de qualité et des outils propres à une dégustation professionnelle rendront ce moment unique.
Lausanne • 1.10 ou 21.1 • 11h - 14h
Vevey • 26.11 • 11h - 14h
3 périodes • Fr. 125.–

## DÉCOUVREZ VOTRE SIGNE ŒNOLOGIQUE

[29359]
Lors d'une dégustation interactive et passionnante, ce cours vous permettra de découvrir les clés de votre propre goût et le style de vins que vous aimez.
Lausanne • 5.11 • 15h - 17h | 27.9 • 19h - 21h
Vevey • 7.10 • 19h - 21h
Yverdon • 4.11 • 19h - 21h
2 périodes • Fr. 98.–

## LES VINS DU NOUVEAU MONDE [29360]

Un voyage à travers les meilleurs crus des régions du monde.
Lausanne • 15.10 • 14h - 17h | 22.11 • 19h - 22h
Vevey • 26.11 • 14h - 17h
Yverdon • 27.1 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 126.–

## 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 • 4.10 ou 18.11 • 19h - 22h
Vevey • 16.9 • 19h - 22h
Yverdon • 12.11 • 14h - 17h
3 périodes • Fr. 96.–

LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION

## LES VINS DU SUD* [25571]

Découvrez les vins du Sud de l'Europe comme l'Italie, l'Espagne et le Portugal.
Lausanne • 30.8 ou 14.10 • 19h - 22h
Cossonay • 20.9 ou 11.11 ou 17.1 • 19h - 22h
Vevey • 9.9 • 19h - 22h
Yverdon • 1.10 • 10h - 13h
3 périodes • Fr. 126.–

## 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 • 6.9 ou 4.11 ou 6.12 • 19h - 22h
Cossonay • 7.10 ou 1.11 ou 27.1 • 19h - 22h
Vevey • 24.9 ou 10.12 ou 21.1 • 14h - 17h
Yverdon • 3.12 • 10h - 13h
3 périodes • Fr. 96.–

## ACCORDS VINS ET FROMAGES [13911]

Aujourd'hui, l'idée reçue de proposer obligatoirement des vins rouges avec les fromages est fortement remise en question et les plus beaux accords se font essentiellement avec des vins blancs.
Lausanne • 16.9 ou 20.1 • 19h - 22h
Vevey • 14.10 • 19h - 22h
Yverdon • 26.11 • 10h - 13h
3 périodes • Fr. 135.–

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!

## ACCORDS VINS ET CHOCOLATS [22159]

Le chocolat mérite un alter ego liquide plus spectaculaire que l'eau! Or, le choix du vin qui l'accompagne a le pouvoir de le sublimer... Ne vous privez pas de ce bonheur!
Lausanne • 24.9 • 14h - 17h | 11.11 • 19h - 22h
Vevey • 19.11 • 14h - 17h
Yverdon • 8.10 • 10h - 13h
3 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.*



## CADEAUX GOURMANDS [29361]

Confectionnez des gourmandises, salées et sucrées et créez une présentation originale pour offrir vos cadeaux.
Lausanne • 29.11 ou 6.12 • 19h - 22h
Cossonay • 16.12 • 19h - 22h
Vevey • 2.12 • 14h - 17h | 20.12 • 19h - 22h
Yverdon • 25.11 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 93.–

## SPÉCIAL ST-VALENTIN: CUISINER POUR ELLE [27080]

Destiné aux hommes qui souhaitent surprendre leur femme le jour de la St-Valentin par un repas en amoureux et digne des grands chefs.
Lausanne • 28.1 • 9h - 13h
Vevey • 27.1 • 18h - 22h
Yverdon • 31.1 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

## 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 • 14.10 • 19h - 22h
Cossonay • 23.9 • 19h - 22h
Vevey • 24.9 ou 24.1 • 14h - 17h
Yverdon • 26.8 ou 17.1 • 19h - 22h
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 • 20.12 • 18h - 22h
Cossonay • 28.1 • 9h - 13h | 2.12 • 18h - 22h
Vevey • 17.12 • 9h - 13h | 7.10 ou 8.11 • 18h - 22h
Yverdon • 22.11 ou 20.12 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

## LA CHASSE [27084]

Temps de chasse, temps de gibier... confectionner un repas de chasse avec des recettes élaborées.
Lausanne • 23.9 ou 11.10 • 18h - 22h
Cossonay • 30.9 • 18h - 22h
Vevey • 24.9 • 9h - 13h
Yverdon • 16.9 ou 4.10 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

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 CHAMPIGNONS [27108]

Les champignons, un vrai délice d'automne: chanterelles, bolets, morilles, nonette, pieds de mouton... Comment profiter au mieux de leurs parfums?
Lausanne • 7.10 • 19h - 22h
Cossonay • 8.10 • 9h - 12h
Vevey • 15.10 • 9h - 12h | 23.9 • 19h - 22h
Yverdon • 9.9 ou 30.9 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

## LE FOIE GRAS DANS TOUS SES ÉTATS

[20372]
Chaud ou froid, en entrée ou en plat, préparez-le de 1000 façons!
Lausanne • 26.11 ou 17.12 • 9h - 13h | 8.11 ou 18.11 ou 9.12 • 18h - 22h
Cossonay • 5.11 • 9h - 13h | 25.11 ou 13.12 18h - 22h
Vevey • 19.11 • 9h - 13h | 29.11 ou 16.12 18h - 22h
Yverdon • 5.11 ou 10.12 • 9h - 13h | 11.11 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

## MENU DE NOËL GOURMAND [20373]

Des astuces, des conseils et de l'entraînement vous aideront à réussir un magnifique repas gourmand pour votre famille et vos convives.
Lausanne • 10.12 • 9h - 13h | 2.12 ou 16.12 18h - 22h
Cossonay • 3.12 • 9h - 13h | 9.12 ou 20.12 18h - 22h
Vevey • 9.12 ou 13.12 • 18h - 22h
Yverdon • 6.12 ou 13.12 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

## CUISINE VAPEUR [28378]

Pour garder la saveur, la couleur et les vitamines des aliments, quoi de mieux que la cuisson vapeur? Apprenez à cuisiner avec des ustensiles spécifiques.
Lausanne • 17.1 • 19h - 22h
Cossonay • 15.11 ou 13.1 • 19h - 22h
Vevey • 21.1 • 9h - 12h
Yverdon • 29.11 ou 24.1 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

## SPÉCIAL AMUSE-BOUCHES [16613]

Pour changer des chips et des cacahouètes, venez préparer des amuse-bouches qui raviront vos invités.
Lausanne • 27.8 • 9h - 12h | 30.9 ou 13.1 19h - 22h
Cossonay • 16.9 ou 4.11 • 19h - 22h
Vevey • 26.11 • 9h - 12h | 16.9 ou 14.10 ou 6.12 ou 31.1 • 19h - 22h
Yverdon • 3.9 ou 15.10 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 87.–

## LES CONSERVES [27085]

Apprenez à faire des conserves savoureuses et des chutneys originaux avec les fruits et les légumes de saison.
Lausanne • 3.9 • 9h - 12h
Vevey • 9.9 ou 20.9 • 19h - 22h
Yverdon • 30.8 ou 23.9 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

## LA ROUTE DES ÉPICES [28303]

Parfumées, puissantes voire piquantes, les épices sont souvent les ingrédients qui font la différence entre ce qui est bon... et ce qui est savoureux.
Lausanne • 24.9 • 9h - 12h
Cossonay • 10.12 • 9h - 12h | 2.9 • 19h - 22h
Vevey • 26.8 ou 30.9 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

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!

## 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 • 15.10 • 9h - 12h | 26.8 ou 13.9 ou 25.11 ou 24.1 • 19h - 22h
Cossonay • 10.9 • 9h - 12h | 18.11 • 19h - 22h
Vevey • 2.9 ou 4.10 ou 4.11 • 19h - 22h
Yverdon • 17.9 • 9h - 12h | 1.11 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

## CUISINE DES ANTILLES [28274]

Des grillades épicées des indiens Caraïbes, en passant par le calalou africain, la brandade de morue française ou le colombo indien, c'est toute une large palette gastronomique qui compose cette cuisine.
Lausanne • 10.9 • 9h - 13h
Vevey • 25.11 • 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 • 30.8 • 18h - 22h
Cossonay • 12.11 • 9h - 13h | 9.9 ou 24.1 • 18h - 22h
Vevey • 15.11 • 18h - 22h
Yverdon • 13.9 • 18h - 22h
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.
Cossonay • 17.9 • 9h - 12h
Vevey • 30.8 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

## 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 • 2.9 ou 11.11 • 18h - 22h
Cossonay • 1.10 • 9h - 13h
Vevey • 3.9 • 9h - 13h | 22.11 • 18h - 22h
Yverdon • 4.11 ou 20.1 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

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!

## BUFFET LATINO À PRÉPARER LA VEILLE [16623]

Préparez la veille des petites portions exotiques à déguster entre amis...
Lausanne • 8.10 • 9h - 13h
Cossonay • 3.9 • 9h - 13h
Vevey • 14.1 • 9h - 13h
Yverdon • 21.1 • 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 • 5.11 ou 21.1 • 9h - 13h | 6.9 ou 27.9 ou 4.10 ou 13.12 • 18h - 22h
Cossonay • 24.9 ou 26.11 ou 17.12 ou 14.1 9h - 13h | 30.8 • 18h - 22h
Vevey • 27.8 ou 10.9 ou 1.10 ou 3.12 • 9h - 13h
Yverdon • 10.9 ou 12.11 ou 28.1 • 9h - 13h | 16.12 • 18h - 22h
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 • 17.9 • 9h - 13h | 1.11 ou 31.1 • 18h - 22h
Cossonay • 19.11 ou 21.1 • 9h - 13h | 4.10 • 18h - 22h
Vevey • 17.9 ou 10.12 • 9h - 13h | 11.11 • 18h - 22h
Yverdon • 6.9 ou 8.11 ou 13.1 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

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!

## CUISINE VIETNAMIENNE [16627]

Conviviale, savoureuse et variée, vous apprendrez les techniques pour réussir de vrais repas de fête, même avec des ingrédients simples.
Lausanne • 1.10 • 9h - 12h | 22.11 • 19h - 22h
Cossonay • 13.9 ou 6.12 • 19h - 22h
Vevey • 8.10 ou 28.1 • 9h - 12h
Yverdon • 24.9 • 9h - 12h | 15.11 • 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 • 12.11 • 9h - 13h | 20.9 • 18h - 22h
Cossonay • 27.8 • 9h - 13h | 29.11 • 18h - 22h
Vevey • 5.11 • 9h - 13h | 17.1 • 18h - 22h
Yverdon • 17.12 • 9h - 13h | 27.9 • 18h - 22h
4 périodes • Fr. 110.–

LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION

## BISCUITS DE NOËL [28741]

Des recettes traditionnelles ou plus surprenantes, confectionnez de délicieux biscuits de Noël. Repartez avec une boîte bien remplie.
Lausanne • 19.11 ou 3.12 • 9h - 13h
Vevey • 17.12 • 13h - 17h
Yverdon • 26.11 • 13h - 17h
4 périodes • Fr. 96.–

## DESSERTS TOUT CHOCOLAT [27111]

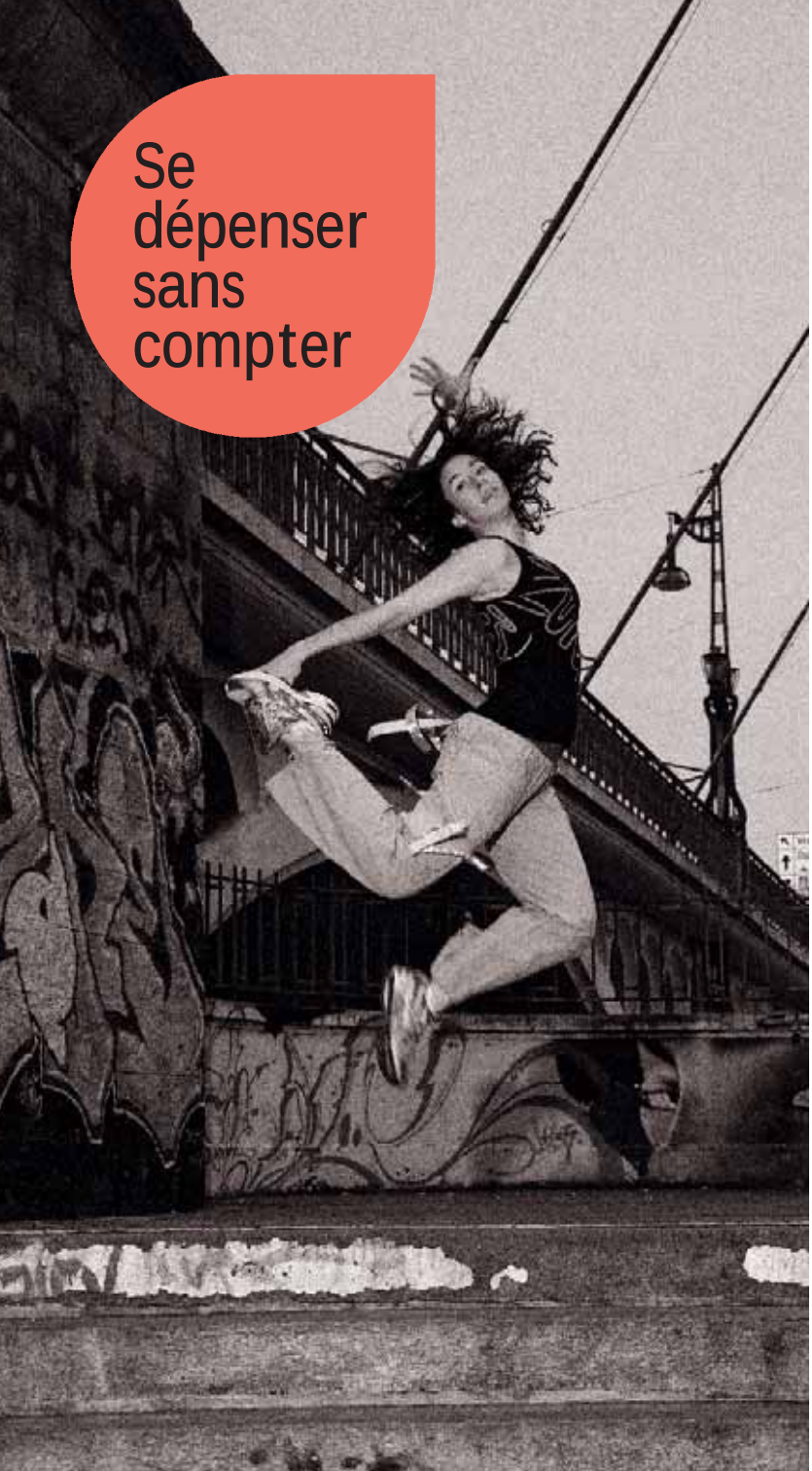
Pour les accros du chocolat, des nouveaux desserts à découvrir et à ajouter à son livre de recettes préféré.
Lausanne • 8.10 • 14h - 17h | 15.11 ou 27.1 • 19h - 22h
Cossonay • 6.9 ou 8.11 • 19h - 22h
Vevey • 27.9 ou 1.11 • 19h - 22h
Yverdon • 20.9 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–

## LES CUPCAKES [26377]

Véritables petits délices pâtissiers, ces minis gâteaux très colorés se mangent en une bouchée et sauront ravir petits et grands gourmands.
Lausanne • 27.8 • 14h - 17h
Cossonay • 20.1 • 19h - 22h
Vevey • 6.9 ou 13.1 • 19h - 22h
Yverdon • 7.10 ou 27.1 • 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 • 26.11 • 14h - 17h | 9.9 ou 4.11 • 19h - 22h
Cossonay • 26.8 ou 27.9 ou 31.1 • 19h - 22h
Vevey • 13.9 ou 11.10 ou 18.11 ou 20.1 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 87.–



# Se dépenser sans compter



## 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 • 24.9 ou 8.10 • 10h – 12h
Horaire: 10h – 11h45 cours, 11h45 – 12h verre de l'amitié
2 périodes • Fr. 65.–

## INLINE SKATING [20357]

Après un échauffement adapté, des conseils pratiques et théoriques, ce cours vous apprend à maîtriser la technique de base du roller inline.
Lausanne • 17.9 • 9h – 12h
Yverdon • 17.9 • 13h30 – 16h30
3 périodes • Fr. 63.–

## AQUACYCLING* [26264]

Les différents exercices permettent de raffermir le corps, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé.
Fitness Parc Malley • 17.9 ou 8.10 ou 17.12 ou 29.1
13h – 13h50
Utilisation de la zone humide jusqu'à 16h!
1 période • Fr. 38.–

## COMME UN POISSON DANS L'EAU!* [27096]

Venez vaincre l'aqua phobie! Le cours est basé sur le ressenti de la portance de l'eau et de l'équilibre en position ventrale, dorsale et verticale. Petit groupe de 4 personnes.
Fitness Parc Malley • 5.11 ou 26.11 ou 8.1
12h45 – 14h
Horaire: 12h45 au Croq fit • cours: 13h15 - 14h
Utilisation de la zone humide jusqu'à 16h!
1.5 période • Fr. 80.–

*[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.*

## TECHNIQUE DU CRAWL [27097]

Vous savez nager mais vous aimeriez apprendre le crawl. En petit groupe, découvrez les aspects techniques de cette nage.
Fitness Parc Malley • 24.9 ou 12.11 ou 3.12 ou 15.1 • 12h45 - 14h
Horaire: 12h45 au Croq fit • cours: 13h15 - 14h
Utilisation de la zone humide jusqu'à 16h!
1.5 période • Fr. 80.–

LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION

## 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 • 15.10 ou 10.12 • 14h – 16h
Vevey • 26.11 • 10h – 12h
Yverdon • 10.9 ou 19.11 • 10h – 12h
2 périodes • Fr. 42.–

*[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.*



## 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 • 1.10 ou 5.11 • 10h – 11h30 | 10.9 • 13h30 – 15h
Vevey • 10.9 • 10h – 11h30
Yverdon • 1.10 ou 5.11 • 13h30 – 15h
1.5 périodes • Fr. 32.–

## SPÉCIAL ABDOS [28144]

Un ventre plat et musclé, le rêve! Ce stage comprend des explications, un travail intense et efficace de vos abdominaux.
Vevey • 8.10 ou 3.12 • 10h – 11h
1 période • Fr. 20.–

## 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 • 1.10 ou 19.11 ou 21.1 • 10h – 12h
Vevey • 8.10 • 10h – 12h
Yverdon • 28.1 • 14h – 16h
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 • 10.9 ou 15.10 • 14h – 16h
Vevey • 3.9 ou 8.10 • 14h – 16h
Yverdon • 1.10 • 10h – 12h | 3.9 • 14h – 16h
2 périodes • Fr. 42.–

*[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.*

## 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 • 17.9 ou 5.11 • 9h - 13h
Vevey • 15.10 • 9h - 13h
Yverdon • 12.11 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 84.– (matériel compris)

## GRAVURE SUR VERRE [28305]

La gravure sur verre, technique à la portée de tous, donne aux objets un aspect délicat et personnalisé.
Lausanne • 19.11 • 9h - 12h
Vevey • 5.11 • 9h - 12h
Yverdon • 8.10 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 75.– (matériel compris)

## QUILLING OU L'ART DU PAPIER BOUCLÉ [27492]

Le quilling (ou paperolles) est une technique simple et économique, à base de bandelettes de papier roulées sur elles-mêmes, pour décorer les cartes de vœux, les menus, créer des tableaux, des décorations...
Lausanne • 10.12 ou 21.1 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 65.– (matériel compris)

## DÉCO CARTON [27017]

Le carton est source d'inspiration. Il saura habiller un cadre ou un miroir, se transformer et devenir un objet décoratif issu de votre imagination.
Lausanne • 19.11 ou 28.1 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 88.– (matériel compris)

## PLEXIFOLIES [20366]

Troué, découpé, chauffé, transparent ou en couleur, le plexi peut être transformé à volonté. Venez en découvrir les subtilités!
Lausanne • 1.10 et 8.10 ou 14.1 et 28.1 • 9h - 12h
2 x 3 périodes • Fr. 204.– (matériel compris)

## SCULPTURES EN PAPIER MÂCHÉ [15313]

A l'aide de cette technique, vous créez toutes sortes de personnages qui décoreront avantageusement votre intérieur! Prévoyez environ Fr. 10.– pour le matériel supplémentaire.
Vevey • 24.9 et 8.10 ou 3.12 et 17.12 • 9h - 12h
2 x 3 périodes • Fr. 109.–

## ART FLORAL* [16521]
A travers des thèmes de saison, vous créez une décoration florale que vous pourrez reproduire ou personnaliser à la maison.

### LES CALAS
Lausanne • 8.10 • 9h - 12h
Vevey • 10.10 • 19h - 22h
Yverdon • 5.10 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 99.–
(matériel compris)

### L'AVENT
Lausanne • 25.11 • 19h - 22h
Vevey • 28.11 • 19h - 22h
Yverdon • 30.11 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 99.–
(matériel compris)

### ARBRE ORANGE-CANNELLE
Lausanne • 17.12 • 9h - 12h
Yverdon • 14.12 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 99.–
(matériel compris)

### ARRANGEMENT DE NOËL AVEC BOUGIES
Lausanne • 3.12 • 9h - 12h
Vevey • 5.12 • 19h - 22h
Yverdon • 7.12 • 19h - 22h
3 périodes • Fr. 99.–
(matériel compris)

## LES ROSES [29582]
D'origines et de variétés différentes, les roses ont toute une symbolique. Réalisez un bouquet rond ainsi qu'une composition originale et moderne.
Lausanne • 24.9 ou 26.11 • 9h - 12h
Yverdon • 10.9 ou 17.12 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 111.–
(matériel compris)

## LES CADEAUX FLEURIS
[29583]
Grâce aux montages des fleurs et des feuillages, vous apprendrez à décorer des objets: bouteilles, boîte cadeau, gâteaux fleuris, etc...
Lausanne • 3.9 ou 3.12 • 14h - 17h
Yverdon • 1.10 ou 28.1 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 99.–
(matériel compris)

## FLOWER ARRANGING [29584]
You will be able to realise a wonderful round bouquet and choose the kind of style that you prefer, and all that in English!
Lausanne • 8.10 ou 14.1 • 14h - 17h
Yverdon • 5.11 ou 10.12 • 14h - 17h
3 periods • Fr. 99.–
(including equipment)

*[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.*



## 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 refleurir régulièrement.
Lausanne • 17.9 ou 12.11 • 9h - 12h
Yverdon • 15.10 ou 21.1 • 14h - 17h
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 • 10.9 ou 15.10 • 9h - 16h
Signal de Bougy • 1.10 • 9h - 16h
6 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 • 8.10 ou 28.1 • 13h - 17h
Vevey • 12.11 • 13h - 17h
Yverdon • 21.1 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 72.–

## 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 • 10.9 et 17.9 • 9h - 17h
Vevey • 14.1 et 21.1 • 9h - 17h
Yverdon • 26.11 et 3.12 • 9h - 17h
2 x 6 périodes • Fr. 234.–

# Création

## ECRIRE 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 • 8.10 ou 21.1 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 138.–

## 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 • 24.9 ou 11.11 ou 28.1 • 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 • 1.10 ou 12.11 ou 10.12 ou 21.1 • 9h - 16h
Vevey • 2.9 ou 2.12 • 9h - 16h
Yverdon • 3.9 ou 17.9 • 9h - 16h
6 périodes • Fr. 120.–

## CARTE POP-UP [27490]

La carte pop-up est une carte en volume, dépliante ou animée. Avec un peu d'adresse et quelques coups de ciseaux, vous aurez des cartes personnalisées et originales pour une invitation, un anniversaire, une fête.
Lausanne • 19.11 • 14h - 17h
3 périodes • Fr. 65.–

## GRAVURE SUR BOIS [28313]

Les amateurs d'estampes vont aimer découvrir la gravure sur bois, technique ancestrale qui a séduit de nombreux artistes.
Lausanne • 1.10 ou 3.12 • 9h - 13h
Vevey • 12.11 • 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 • 1.10 ou 12.11 ou 10.12 • 9h - 16h
6 périodes • Fr. 132.– (matériel compris)

*[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.*

## 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 • 27.8 et 10.9 ou 3.9 et 17.9 ou 1.10 et 15.10 ou 5.11 et 19.11 ou 12.11 et 26.11 ou 3.12 et 17.12 ou 14.1 et 28.1 • 9h - 12h
Vevey • 10.9 et 24.9 ou 1.10 et 15.10 ou 12.11 et 26.11 ou 3.12 et 17.12 ou 14.1 et 28.1 • 9h - 12h
Yverdon • 24.9 et 8.10 ou 5.11 et 19.11 ou 12.11 et 26.11 ou 3.12 et 17.12
9h - 12h
2 x 3 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 • 24.9 et 15.10 ou 3.12 et 17.12 • 9h - 12h et 10h - 12h
Vevey • 1.10 et 5.11 ou 19.11 et 10.12 • 14h – 17h et 14h - 16h
Yverdon • 17.9 et 1.10 ou 26.11 et 10.12 • 9h - 12h et 10h - 12h
1 x 3 périodes et 1 x 2 périodes • Fr. 88.–

## LES PASTELS* [28312]

Secs ou gras, le pastel offre de nombreuses possibilités dans la couleur comme dans la touche.
Lausanne • 1.10 ou 3.12 • 9h - 13h
Vevey • 10.9 ou 21.1 • 9h - 13h
Yverdon • 19.11 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 88.– (matériel compris)

## LE FUSAIN* [28311]

Le fusain est un outil simple et facile à utiliser, qui peut s'employer seul ou avec d'autres matériaux pour créer des effets d'atmosphère, esquisser un premier croquis ou pour apporter des effets d'ombre.
Lausanne • 24.9 ou 12.11 ou 21.1 • 9h - 13h
Vevey • 3.9 ou 8.10 • 9h - 13h
Yverdon • 10.12 • 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 • 17.9 ou 24.9 ou 1.10 ou 8.10 • 9h - 13h
Vevey • 27.8 ou 24.9 • 9h - 13h
Yverdon • 24.9 ou 8.10 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 74.– (matériel compris)

*[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.*



## 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 • 8.10 ou 10.12 ou 14.1 • 9h - 13h
Vevey • 27.8 ou 10.12 • 9h - 13h
Yverdon • 15.10 ou 21.1 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 74.– (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 • 5.11 • 9h - 13h
Vevey • 17.9 • 9h - 13h
Yverdon • 3.12 • 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 • 3.9 ou 19.11 ou 28.1 • 9h - 13h
Vevey • 1.10 ou 19.11 ou 3.12 • 9h - 13h
Yverdon • 24.9 ou 5.11 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 112.– (matériel compris)

*[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.*

## 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 • 10.9 ou 26.11 ou 28.1 • 9h - 13h
Vevey • 15.10 ou 14.1 • 13h - 17h
Yverdon • 1.10 ou 12.11 • 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 • 10.9 • 9h - 16h
Vevey • 1.10 • 9h - 16h
Yverdon • 3.12 • 9h - 16h
6 périodes • Fr. 132.– (matériel compris)

## EPILATION AU SUCRE [28314]

Découvrez l'épilation au sucre, procédé simple et naturel pour une application à domicile et pour un coût modeste.

Lausanne • 1.10 ou 10.12 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 66.– (matériel compris)

## BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS
[25744]

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

Lausanne • 17.9 ou 10.12 • 9h - 13h
Vevey • 12.11 • 9h - 13h
Yverdon • 28.1 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 115.–

## MAQUILLAGE POUR 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 • 8.10 • 9h - 13h | 22.11 • 18h - 22h
Vevey • 14.1 • 9h - 13h
Yverdon • 24.9 ou 12.11 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 84.–

*[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.*

## MAQUILLAGE DE SOIRÉE* [29362]

Apprenez à vous maquiller pour des occasions spéciales.
Lausanne • 19.11 ou 3.12 • 9h - 13h | 29.11 ou 13.12 18h - 22h
Cossonay • 10.12 • 9h - 13h
Vevey • 26.11 ou 17.12 • 9h - 13h
Yverdon • 17.12 • 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 • 27.8 ou 24.9 ou 15.10 ou 12.11 ou 14.1 9h - 13h | 6.9 ou 4.10 ou 8.11 ou 6.12 • 18h - 22h
Cossonay • 17.9 ou 21.1 • 13h - 17h
Vevey • 10.9 ou 8.10 ou 19.11 ou 28.1 • 9h - 13h
Yverdon • 1.10 ou 5.12 ou 21.1 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 84.–

## GRIMAGE [27118]

Découvrir des techniques qui permettent de réaliser plusieurs sortes de grimages et transformer les visages. Venez accompagné d'un modèle (enfant ou adulte).
Lausanne • 24.9 • 13h - 17h
Vevey • 3.12 • 13h - 17h
Yverdon • 10.12 • 13h - 17h
4 périodes • Fr. 84.–

## ATELIER RETOUCHES* [27123]

Apprenez à resserrer une jupe, ajuster une chemise, raccourcir un pantalon...
Lausanne • 10.9 • 13h - 17h
Vevey • 1.10 • 13h - 17h
Yverdon • 12.11 • 13h - 17h
4 périodes • Fr. 78.–

*[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.*



## 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 • 27.9 et 4.10 ou 11.11 et 18.11 • 9h - 13h et 9h - 12h30
Cossonay • 5.11 • 9h - 18h
Vevey • 14.10 et 8.11 ou 13.1 et 24.1 • 9h - 13h et 9h - 12h30
Yverdon • 19.11 • 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. Possibilité d'acquérir une palette auprès de votre enseignante.
Lausanne • 3.9 ou 26.11 ou 28.1 • 9h - 13h | 11.10 ou 6.12 • 18h - 22h
Cossonay • 10.9 ou 5.11 • 9h - 13h
Vevey • 7.10 ou 26.11 • 9h - 13h
Yverdon • 24.9 • 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 • 1.10 ou 5.11 • 9h – 13h
4 périodes • Fr. 112.– (matériel compris)

*[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.*

# Révélez-vous



## L'HUMOUR COMME MOYEN DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL [28103]

L'atelier vous invite, le temps d'une journée, à chausser le nez rouge et vous plonger à la recherche de vos émotions perdues...
Lausanne • 17.9 ou 15.10 ou 28.1 • 9h - 17h
Vevey • 5.11 • 9h - 17h
Yverdon • 10.12 • 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 • 10.9 ou 21.1 • 9h - 17h | 4.10 et 11.10 ou 15.11 et 22.11 • 19h - 22h
Cossonay • 28.1 • 9h - 17h
Vevey • 10.12 • 9h - 17h | 13.9 et 27.9 • 19h - 22h
Yverdon • 12.11 • 9h - 17h | 6.12 et 13.12 • 19h - 22h
6 périodes ou 2 x 3 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 • 17.9 ou 8.10 • 9h - 17h
Vevey • 10.12 • 9h - 17h
Yverdon • 26.11 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 130.–

LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION

## 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 • 30.9 ou 18.11 • 9h - 17h
Vevey • 1.10 ou 10.12 • 9h - 17h
Yverdon • 15.10 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 130.–

## 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 • 17.9 ou 15.10 ou 19.11 • 9h - 17h
Vevey • 8.10 • 9h - 17h
Yverdon • 3.12 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 130.–

## COMPRENDRE ET GÉRER LES CONFLITS [28375]

Le conflit est une situation complexe, difficile, douloureuse, généralement synonyme de crise, manifestation de tensions au sein d'un groupe. Comprendre les conflits est déjà une manière de les résoudre et les gérer permet de sortir des situations difficiles et de réagir positivement.
Lausanne • 10.12 ou 13.1 • 9h - 17h
Vevey • 8.10 • 9h - 17h
Yverdon • 21.1 • 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 • 9.12 ou 14.1 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 130.–

## COMMUNIQUER EN COUPLE [27169]

Le couple est un savant mélange de deux personnes. Comment fonctionne-t-il? Quelles sont ses forces et ses faiblesses? Qu'attend-on de l'autre et quels sont ses besoins? Petit tour d'horizon pour comprendre le couple d'aujourd'hui et vivre une relation épanouie.
Lausanne • 10.9 ou 8.10 • 9h - 17h
Vevey • 17.12 • 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 • 26.8 ou 1.10 • 9h - 17h
Vevey • 5.11 • 9h - 17h
Yverdon • 3.12 • 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 • 16.9 ou 19.11 • 9h - 17h
Vevey • 24.9 • 9h - 17h
Yverdon • 12.11 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 130.–

## GÉRER SES ÉMOTIONS [25751]

La peur, la colère et la tristesse causent une perte d'énergie évitable. Vos émotions vous empêchent-elles d'atteindre vos buts et d'être qui vous voulez? Ce stage vous fera découvrir comment les gérer en gardant votre dynamisme.
Lausanne • 27.8 ou 7.10 • 9h - 17h
Vevey • 17.9 • 9h - 17h
Yverdon • 19.11 • 9h - 17h
6 périodes • Fr. 130.–

## PENT'ANALOGIE [25523]

Monter votre thème de Pent'analogie 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 • 27.8 ou 24.9 • 9h - 16h30
Vevey • 28.1 • 9h - 16h30
Yverdon • 10.12 • 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 • 8.10 ou 10.12 • 9h - 16h
Cossonay • 19.11 • 9h - 16h
Vevey • 24.9 • 9h - 16h
Yverdon • 28.1 • 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 • 17.9 ou 26.11 • 9h - 16h
Vevey • 8.10 • 9h - 16h
Yverdon • 21.1 • 9h - 16h
6 périodes • Fr. 138.–

## TIRAGE DE L'ARBRE (TAROT ET GÉNÉALOGIE) [27171]

Grâce au «tirage de l'arbre» et à la magie du tarot marseillais, retrouvez votre arbre généalogique et apprenez les héritages et les ressemblances avec vos ancêtres. Démêlez les fils de votre histoire pour vous découvrir et comprenez les défis, les obstacles et les épreuves de votre vie afin d'y donner un nouveau souffle.

Lausanne • 24.9 • 9h - 16h
Vevey • 15.10 • 9h - 16h
Yverdon • 17.12 • 9h - 16h
6 périodes • Fr. 138.–

*[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.*

# 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 • 8.10 ou 14.01 • 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 • 10.9 ou 3.12 ou 14.1 • 9h30 – 12h
Vevey • 5.11 • 9h30 – 12h
Yverdon • 10.12 • 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 • 8.10 ou 3.12 • 14h - 16h
Vevey • 19.11 • 14h – 16h
Yverdon • 26.11 • 14h - 16h
2 périodes • Fr. 42.–

*[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.*

## 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 • 29.10 ou 26.11 • 10h – 11h | 24.9
13h – 14h
Yverdon • 24.9 • 10h – 11h | 29.10 ou 26.11
13h00 – 14h00
1 période • Fr. 38.–

## TANGO [16207]

Dansé à l'origine entre hommes, le tango racontait le désarroi de l'existence humaine. Basé sur l'improvisation, les pas sont structurés et le rôle des partenaires clairement établi.
Vevey • 8.10 • 9h – 12h | 17.12 • 14h – 17h
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 • 17.12 ou 28.1 • 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 • 8.10 ou 28.1 • 14h – 17h
3 périodes • Fr. 75.–

## EN PARTENARIAT AVEC K'DANSE

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

## ATELIER THÉÂTRAL* [16313]

A partir d'un mot ou d'une phrase, on construit une petite histoire, seul ou à plusieurs en donnant libre cours à sa créativité.
Lausanne • 8.10 ou 12.11 ou 21.1 • 9h - 12h
3 périodes • Fr. 51.–

# Nos amis les bêtes



## MÉDECINE NATURELLE POUR ANIMAUX [27122]

Les animaux ont besoin de soins et de cures, mais vous souhaitez soigner votre chien, chat ou lapin avec des méthodes douces et naturelles. Aromathérapie et fleurs de Bach, ces thérapies s'adaptent également pour les animaux de compagnie.

Lausanne • 10.9 ou 10.12 ou 27.1 • 9h - 16h30 | 2.11 et 9.11 • 18h30 - 21h30
Cossonay • 8.10 ou 14.1 • 9h - 16h30
Vevey • 1.10 ou 26.11 ou 21.1 • 9h - 16h30
Yverdon • 5.11 ou 28.1 • 9h - 16h30
6 périodes ou 2 x 3 périodes • Fr. 129.–

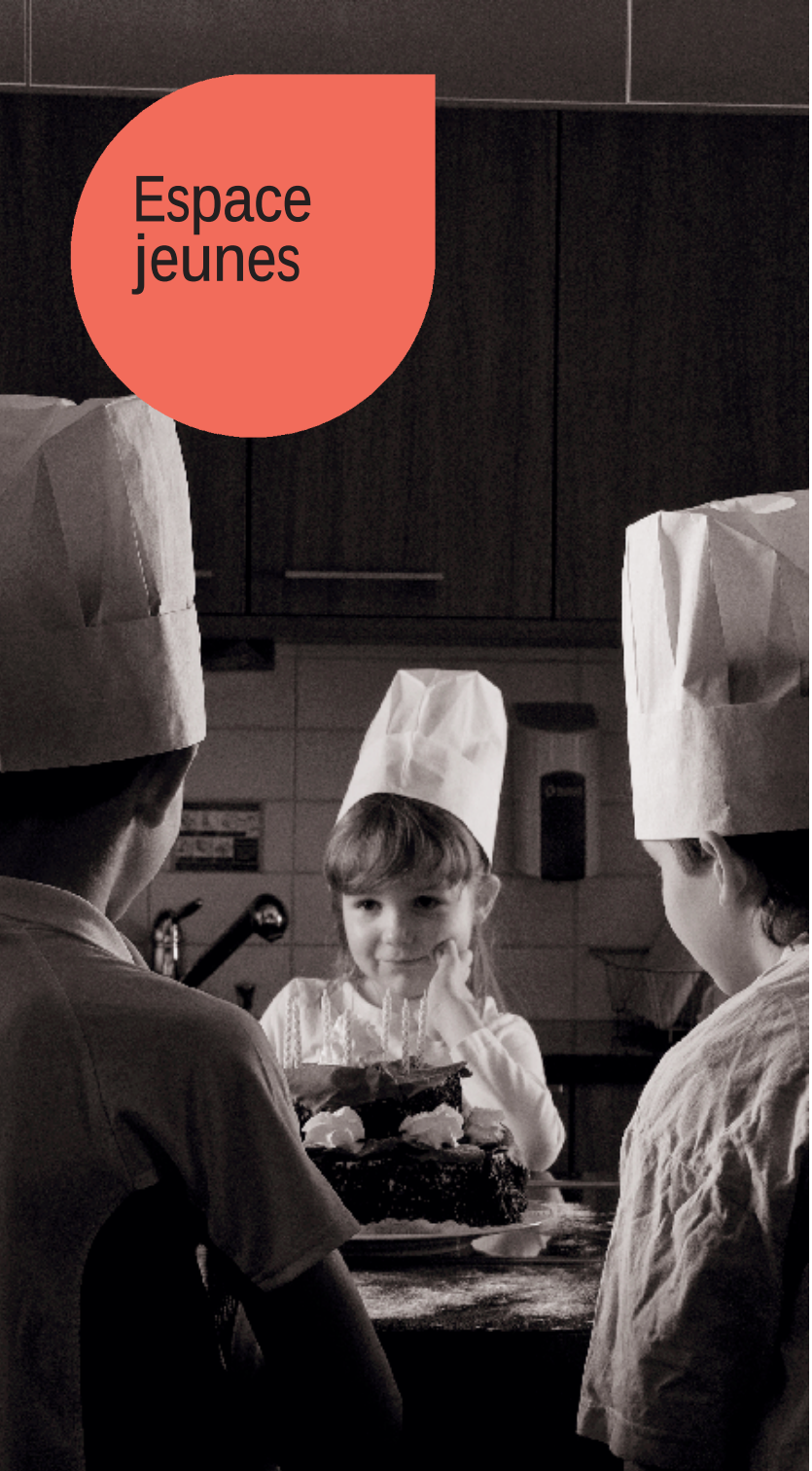
## LE CHIEN ME FAIT PEUR* [27172]

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 • 3.9 et 10.9 ou 1.10 et 8.10 • 13h - 17h et 14h – 16h
Vevey • 17.9 et 24.9 ou 5.11 et 12.11 • 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.*






## MON ENFANT A PEUR DES CHIENS*
(6 - 12 ans) [27008]

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

Lausanne • 7, 14 et 21.9 ou 2, 9, 16.11 • 14h - 16h et 14h – 15h
Vevey • 28.9, 5 et 12.10 • 14h - 16h et 14h – 15h
2 x 2 périodes et 1 x 1 période • Fr. 95.–

## MAQUILLAGE POUR ADOLESCENTES*
[26960]

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 • 10.9 ou 5.11 • 9h - 13h
Vevey • 1.10 • 9h - 13h
Yverdon • 15.11 ou 10.12 • 9h - 13h
4 périodes • Fr. 75.–

## LE PARCOURS DU GOÛT À TRAVERS LES 5 SENS (5 - 7 ans) [29044]

Apprendre à déguster des aliments en utilisant les 5 sens! Dans ce cours, une diététicienne propose aux enfants des activités ludiques autour du toucher, de l'ouïe, de la vue, de l'odorat et du goût pour identifier des aliments grâce à leurs sens. Cette sensibilisation vise à rendre les enfants plus attentifs à leurs perceptions sensorielles lorsqu'ils mangent.

Lausanne • 5.11 ou 10.12 ou 21.1 • 14h - 15h30
Vevey • 8.10 • 14h - 15h30
1.5 période • Fr. 45.–

*[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.*

## PÂTISSERIE* (7 - 12 ans) [27119]

Les enfants aiment faire la cuisine. Au programme, cookies, muffins, gâteaux... Toute une panoplie de desserts colorés et délicieux pour le plaisir des pâtissiers en herbe.
Lausanne • 24.9 ou 5.11 ou 28.1 • 14h - 17h
Vevey • 1.10 ou 12.11 ou 28.1 • 14h - 17h
Yverdon • 10.9 • 14h - 17h
3 périodes • Fr. 65.–

## LE CLOWN COMME MOYEN D'EXPRESSION (8 - 12 ans) [28104]

L'univers clownesque permet de développer une meilleure confiance en soi. Il demande également, de prendre conscience de l'autre et de respecter chacun. Le clown est empathique et généreux, ne juge pas, ne condamne pas et il permet à chacun de trouver sa place dans le monde...
Lausanne • 17.12 ou 14.1 • 14h - 16h
Vevey • 24.9 • 14h - 16h
Yverdon • 8.10 • 14h - 16h
2 périodes • Fr. 40.–

## ARTS MARTIAUX CHINOIS POUR LES ENFANTS* (6 - 12 ans) [28991]

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 • 8.10 ou 14.01 • 15h – 15h50
1 période • Fr. 20.–

# S'inscrire c'est facile!

## www.ecole-club.ch

et aussi aux guichets et téléphones suivants:

### ECOLE-CLUB DE LAUSANNE

antennes Morges et Cossonay:
rue de Genève 35
1003 Lausanne
tél. 021 318 71 00

guichets
lundi-jeudi: 8h00-20h00
vendredi: 8h00-19h00
samedi: 8h30-15h00

téléphone
lundi-jeudi: 9h00-18h30
vendredi: 9h00-17h00
samedi: 8h30-12h00

### ECOLE-CLUB DE VEVEY

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

lundi-jeudi: 9h00-20h30
vendredi: 9h00-19h00
samedi: 9h00-15h00

### ECOLE-CLUB D'YVERDON

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

lundi-jeudi: 8h30-12h00
13h30-20h30
vendredi: 8h30-12h00
13h30-19h00
samedi: 8h00-12h00
13h00-15h00

### VACANCES ECOLE-CLUB MIGROS 2011/2012

| | | |
|---|---|---|
| Été | 4 juillet - 21 août | 2011 |
| Lundi du Jeûne | 19 septembre | 2011 |
| Octobre | 15 - 30 octobre | 2011 |
| Noël | 24 déc. - 8 janv. | 2011/2012 |

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.

COURS GARANTIS DÈS 4 PARTICIPANTS

LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION

Accords vins et chocolats p. 12
Accords vins et fromages p. 12
Aquacycling p. 21
Atelier retouches p. 34
Atelier théâtral p. 44
Art floral p. 26
– Arbre orange-cannelle p. 26
– Arrangement de Noël avec bougies p. 26
– L'avent p. 26
– Les calas p. 26
Art martiaux chinois pour les enfants p. 50
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
Biscuits de Noël p. 19
Buffet latino à préparer la veille p. 17
Cadeaux gourmands p. 13
Carte Pop-up p. 29
Carnet de croquis p. 30
Ces plantes qui soignent p. 08
CNV ou la communication non-violente p. 39
Comme un poisson dans l'eau! p. 21
Comprendre et gérer les conflits p. 38
Communiquer en couple p. 38
Conseil en image pour homme p. 35
Cuisine des Antilles p. 16
Cuisine indienne p. 18
Cuisine italienne p. 16
Cuisine thaïlandaise p. 17
Cuisine vapeur p. 15
Cuisine vietnamienne p. 18
Cuisiner comme un chef p. 16
Danse orientale p. 43
Danses brésiliennes p. 22
Danses latinos p. 44
Déco carton p. 25
Découvrez votre signe œnologique p. 11
Dégustation de whisky p. 11
Desserts tout chocolat p. 19
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
Epilation au sucre p. 33
Feng Shui – l'harmonie dans l'habitat p. 27
Flower arranging p. 26
Gérer ses émotions p. 39
Gravure sur bois p. 29
Gravure sur verre p. 25
Grimage p. 34
Gymnastique faciale p. 07
Ikebana «Sogetsu» p. 27
Initiation à l'aquarelle p. 31
Initiation à la dégustation de thés p. 11
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
Inline Skating p. 21
Lâcher prise p. 38
L'aromathérapie au quotidien p. 09
L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat! p. 08
L'humour comme moyen de développement personnel p. 37
L'intelligence émotionnelle p. 39
La chasse p. 13





La gravure en taille-douce p. 29
La passion des orchidées p. 27
La psycho-généalogique pour mieux vous comprendre p. 37
La route des épices p. 15
La visualisation positive p. 38
Le bien-être par les cristaux p. 08
Le chien me fait peur p. 47
Le clown comme moyen d'expression (8 -12 ans) p. 50
Le foie gras dans tous ses états p. 14
Le fusain p. 30
Le parfum, reflet de votre image p. 33
Le parcours du goût à travers les 5 sens (5 - 7 ans) p. 49
Les cadeaux fleuris p. 26
Les cinq Tibétains p. 07
Les clés ayurvédiques p. 08
Les champignons p. 14
Les conserves p. 15
Les cupcakes p. 19
Les fleurs de Bach p. 09
Les macarons p. 19
Les pastels p. 30
Les roses p. 26
Les saveurs et arômes du vin p. 12
Les secrets du maquillage p. 34
Les sushis p. 17
Les tajines p. 17
Les tapas p. 17
Les terrines p. 13
Les vins du nouveau monde p. 11
Les vins du Sud p. 12
Les vins Suisses p. 11
Maquillage de soirée p. 34
Maquillage pour adolescentes p. 49
Maquillage pour 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
Médecine naturelle pour animaux p. 47
Menu de Noël gourmand p. 14
Mes couleurs, mon style p. 35
Mosaïque p. 27
Mon enfant a peur des chiens p. 49
Mon enfant mange sainement! p. 08
Mulan Chuan, art martial féminin chinois p. 43
Numérologie p. 40
Objets détournés p. 25
Pâtisserie (7 - 12 ans) p. 50
Pent'analogie p. 39
Pilates p. 23
Plexifolies p. 25
Pole dance p. 44
Produits d'entretien naturels p. 33
Quilling ou l'art du papier bouclé p. 25
Repas pour bébé p. 13
Sculptures en papier mâché p. 25
Spécial abdos p. 23
Spécial amuse-bouches p. 15
Spécial St-Valentin: cuisiner pour elle p. 13
Stage de danses de salon pour futurs mariés p. 44
Tai Chi p. 07
Tango p. 44
Tarot marseillais p. 40
Technique du crawl p. 22
Technique Nordic walking p. 23
Tirage de l'arbre (tarot et généalogie) p. 40
Yoga p. 07
Zumba p. 23

## 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 attitré, 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)s 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)s 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...

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

○ 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'aspirons qu'à améliorer notre offre et à vous satisfaire.

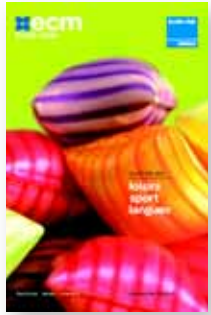
Le cours de vos rêves...:

_____

_____

## DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES!
Je suis intéressé(e) par la brochure:

○ Samedis-passion




○ Loisirs, sport, langues

A

Nicht frankieren
ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung invio commerciale riposta
Envoi commercial-réponse

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

Merci de remplir toutes les rubriques en maj. svp

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom:

Prénom:

Adresse:

NPA:

Localité:

Mobile:

Tél. privé:

E-mail:

Date de naissance:




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



parenthese.ch