Apprendre, découvrir, savoir

Le savoir n'a jamais autant de valeur que lorsqu'il est partagé ! Face à l'incertitude, au repli sur soi, et à l'heure où presque tout peut s'apprendre en ligne, l'Université Populaire Riviera attache une importance primordiale à la cohésion sociale.

Apprendre, découvrir, savoir, mais aussi échanger, partager, rassembler, favoriser l'accès à la connaissance par des tarifs abordables et des actions en faveur de certains publics, sont autant d'initiatives qui permettent d'entretenir le vivre-ensemble.

Vous étiez plus de 600 la saison passée à participer à l'une ou l'autre de nos activités ; nous tenons à vous remercier pour votre confiance, votre engagement et votre soutien. Cela nous conforte dans l'idée que nos propositions répondent à un réel besoin de découvrir de nouveaux horizons tout en développant vos compétences.

Pour cette saison 2026–27, nous vous proposons 67 activités — ateliers, cours, conférences et visites guidées — accessibles à toutes et à tous. Fidèles à notre mission d'utilité publique, nous offrons désormais un rabais de 30 % aux titulaires de la CarteCulture. Soutenez notre action en devenant membre de notre association : pour seulement CHF 20.– par saison, vous profitez de tarifs préférentiels tout en renforçant notre offre régionale.

Nous nous réjouissons de vous accueillir pour de nouvelles découvertes partagées !

Programme 2026 – 27

Art & créativité

A1	**Le plaisir de chanter**	**6**
A2	**Trouver sa voix pour chanter en confiance**	**7**
A3	**Initiation à l'aquarelle**	**8**
A4 - 6	**Apprendre à tricoter**	**9 – 11**
A7 - 9	**Apprendre à crocheter**	**12 – 14**
A10	**Initiation au cyanotype**	**15**
A11	**L'art du papier découpé**	**16**
A12	**Initiation au Tataki Zomé**	**17**
A13	**L'épopée du thé sur les routes de la soie**	**18**
A14	**Week-end d'écriture** De la page blanche à l'écriture, et si j'osais ?	**19**
A15	**Week-end d'écriture** Les bases pour écrire un roman	**20**
A16	**Week-end d'écriture** Construisez votre romance	**21**

Bien-être & santé

B1	**Mood Yoga**	**22**
B2	**À quoi sert le microbiote et comment l'entretenir ?**	**23**
B3	**Émotions et immunité**	**24**
B4	**Prendre soin de nos enfants grâce aux plantes médicinales**	**25**
B5	**Les plantes des femmes et la régulation du cycle**	**26**
B6	**Détoxication hépatique**	**27**
B7	**Plantes anti-inflammatoires et fabrication d'un baume à la consoude**	**28**
B8	**Entretenir sa santé pour mieux vieillir**	**29**
B9	**Ma trousse à pharmacie domestique**	**30**
B10	**Les plantes de la peau et préparation d'une crème pour le visage**	**31**
B11	**Plantes et détox de printemps**	**32**
B12	**Plantes régionales de saison et macérat d'été**	**33**

Conférences

C1	**Le corps en image : Individuel, idéal et imaginaire**	**34**
C2	**La musique peut-elle modifier la conscience ?**	**35**
C3	**Letizia Battaglia : photographier pour résister**	**36**
C4	**L'Iran : portrait d'un pays complexe et unique**	**37**
C5	**Le Louvre Abu Dhabi** Diplomatie culturelle et musée-monde	**38**
C6	**La perte auditive** Un danger invisible pour votre cerveau	**39**

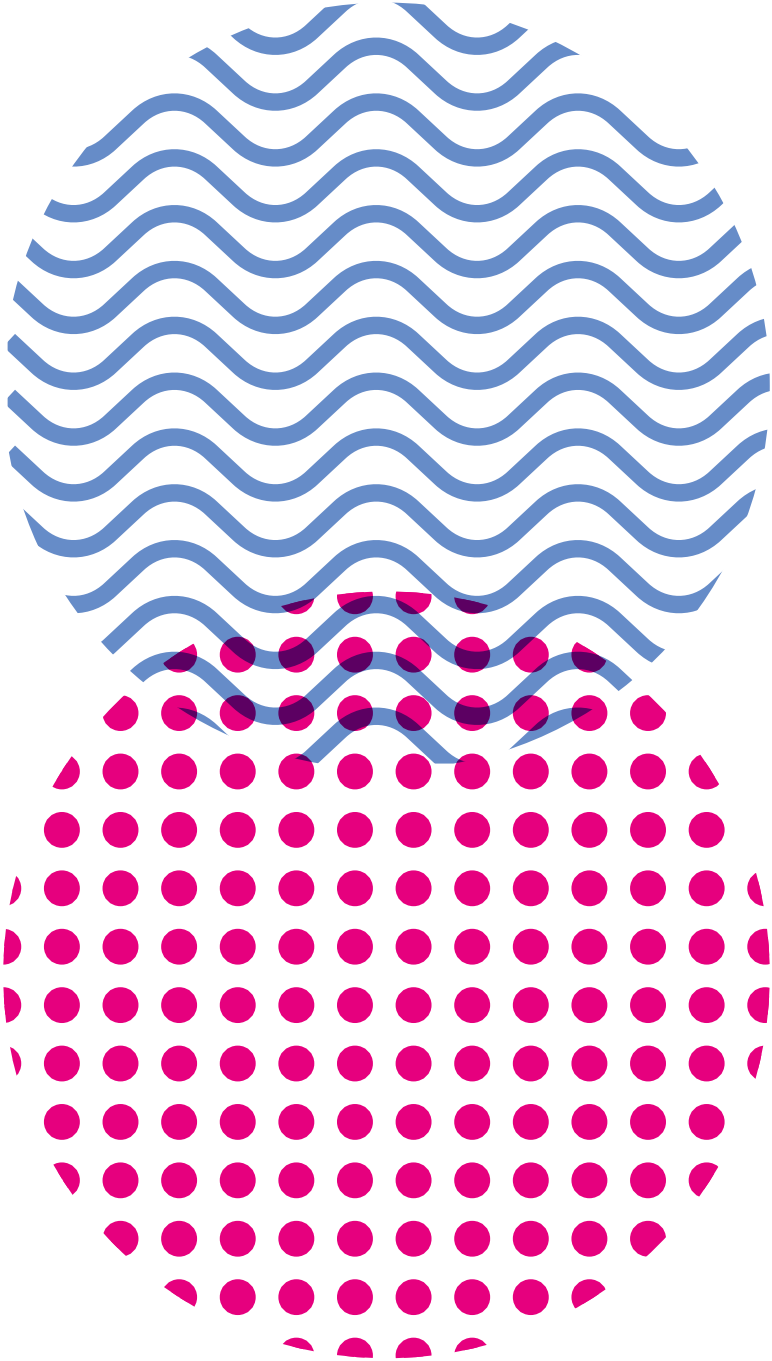
Développement personnel

D1	**Osez le changement !**	**40**
D2	**Identifier la source des malentendus**	**41**
D3	**Découvrir la communication non violente**	**42**
D4	**Limiter les perturbations dans la communication**	**43**
D5	**L'art de l'écoute active**	**44**
D6	**Pourquoi restons-nous dans des comportements contraires à nos valeurs ?**	**45**
D7	**Mieux cerner notre interlocuteur pour mieux communiquer**	**46**
D8	**Identifier les jeux relationnels pour limiter les conflits**	**47**

Histoire de l'art

H1	**Art nordique** Nature poétique et critique sociale	**48**
H2	**Modernités helvétiques** La peinture en Suisse (1848 – 1950)	**49**
H3	**Le corps dans l'art**	**50**
H4	**La photographie – Souvenir, témoin et rêve**	**51**

Langues	L1	**Français langue étrangère B1+**	**52**
	L2	**Anglais A1+**	**53**
	L3	**Anglais A2+**	**54**
	L4	**Tea Time Conversation B1+**	**55**
	L5	**Anglais conversation C1**	**56**
	L6	**Littérature allemande B2-C1**	**57**
Compétences numériques	N1	**ChatGPT** Votre allié quotidien	**58**
	N2	**Claude AI en action** De la curiosité à la maîtrise concrète	**59**
	N3	**Google Gemini** Boostez votre productivité avec l'IA de Google	**60**
	N4	**LinkedIn** Développez votre visibilité professionnelle avec l'aide de l'IA	**61**
	N5	**Mettez de l'ordre dans votre vie numérique**	**62**
Science & nature	S1	**L'architecture des arbres**	**63**
	S2	**La géobiologie de l'habitat**	**64**
	S3	**Sortie géobiologique au Mont-Pèlerin**	**65**
	S4	**La sexualité des plantes**	**66**
	S5	**L'élevage du vers à soie**	**67**
	S6	**Balade à la découverte des plantes médicinales**	**68**
Visites guidées	V1	**Dans les coulisses d'un théâtre de création**	**69**
	V2	**Dans l'atelier d'une créatrice de bijoux**	**70**
	V3	**Spiruline SwissMade : Un savoir faire local**	**71**
	V4	**Mission Mycélium**	**72**
	V5	**La cathédrale de Lausanne**	**73**



Le plaisir de chanter

Découvrez le plaisir de chanter lors de ce cours hebdomadaire en petit groupe alliant technique vocale, respiration et conscience corporelle. Ce parcours progressif vous mènera de chants accessibles (populaires, canons, Taizé) vers un répertoire polyphonique et choral plus exigeant. Dans une ambiance bienveillante, vous affinerez votre écoute, votre justesse et votre phrasé pour atteindre un rendu musical plus abouti. L'accent sera mis sur la précision musicale et la joie du partage. Dans un cadre stimulant, venez libérer votre voix et vivre une expérience musicale collective et aboutie. Aucune expérience préalable n'est requise, seule l'envie de chanter compte.

Nathalie de Montmollin
a étudié au *Conservatoire de Lausanne* puis à l'*Universität der Künste Berlin*. Elle a chanté dans plusieurs théâtres en Allemagne et se produit en récital et en concert à travers l'Europe. Elle s'est notamment produite dans des salles prestigieuses comme la *Philharmonie de Berlin*, la *Laeiszhalle* de Hambourg ou la *Philharmonie de Cologne*, aux côtés d'orchestres renommés.

Dates
Chaque mercredi
du 9 sept. 2026
au 30 juin 2027

Horaires
18h15 – 19h30 (avancé)
19h45 – 21h00 (débutant)

Prix
Demi-saison
13 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 390.–
Prix réduit : CHF 351.–
CarteCulture : CHF 273.–

Saison
35 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 945.– *
Prix réduit : CHF 850.– *
CarteCulture : CHF 662.– *
* Rabais 10 % inclus

Trouver sa voix pour chanter en confiance

Ce cours, réparti sur trois week-ends complémentaires, propose une exploration progressive de la voix chantée accessible à toutes et tous.

Week-end 1
Découverte de la voix via la conscience corporelle, l'anatomie vocale et la détente. Apprentissage de repères techniques sur des chants simples (canons, chants populaires).

Week-end 2
Approfondissement technique et aisance musicale. Initiation à la polyphonie (2 à 4 voix) et, selon la dynamique, approche de l'improvisation collective.

Week-end 3
Maîtrise vocale, prévention de la fatigue et exploration fine de la technique. Pratique de nouveaux chants, polyphonie et improvisation partagée. Un parcours complet alliant technique, musicalité et plaisir de chanter dans un cadre convivial.

Nathalie de Montmollin
a étudié au *Conservatoire de Lausanne* puis à l'*Universität der Künste Berlin*. Elle a chanté dans plusieurs théâtres en Allemagne et se produit en récital et en concert à travers l'Europe. Elle s'est notamment produite dans des salles prestigieuses comme la *Philharmonie de Berlin*, la *Laeiszhalle* de Hambourg ou la *Philharmonie de Cologne*, aux côtés d'orchestres renommés.

Week-ends
21 – 22 nov. 2026
20 – 21 fév. 2027
22 – 23 mai 2027

Lieu
Salle Ennéa
Chemin du Marguery 16
1802 Corseaux

Horaire
13h00 – 17h00

Prix pour les 3 week-ends
Prix normal : CHF 720.–
Prix réduit : CHF 650.–
CarteCulture : CHF 504.–

Initiation à l'aquarelle

Ce cours vise à vous donner les outils et connaissances nécessaires pour pratiquer l'aquarelle avec plaisir. Nous commencerons par la prise en main du matériel, puis l'apprentissage des gestes de base, enfin nous toucherons aux couleurs, aux valeurs, aux différentes techniques sèches et humides et à quelques autres subtilités. Finalement, nous peindrons ensemble un paysage complet de A à Z afin de bien intégrer le déroulement standard d'un dessin à l'aquarelle.

Matériel à apporter :
Une boîte d'aquarelle à 12 demi-godets, 2 à 3 pinceaux n° 3 à 10, papier pour aquarelle 300 gr/m² grain fin format A5 ou A4, chiffon en tissu, crayon graphite, scotch de carrossier, de quoi prendre des notes. Prévoir une collation pour la pause de midi.

Bastian Keckeis
est architecte paysagiste de formation. Il a développé son côté artistique lors de ses études et de ses nombreux voyages. Outre des représentations de paysages, il se passionne pour bien d'autres sujets, du corps humain aux motifs abstraits. Ses dessins, carnets de voyages et aquarelles sont régulièrement exposés en Suisse romande.

Week-end
23 – 24 jan. 2027

Horaire
09h00 – 16h00

Prix du week-end
Prix normal : CHF 275.–
Prix réduit : CHF 250.–
CarteCulture : CHF 193.–

Les bases du tricot

Apprendre à tricoter

Le tricot connaît un renouveau spectaculaire, devenant une tendance forte. Bien plus qu'un loisir créatif, cette activité invite à ralentir, à se reconnecter à l'instant présent et à cultiver patience et persévérance. Perçu comme un acte écologique et méditatif, ce yoga du quotidien est aujourd'hui pratiqué par toutes les générations, dans une démarche de consommation responsable.
Chez nous, tricoter est aussi un acte de socialisation qui se pratique en petit groupe. Vous apprendrez à lire les instructions, choisir les matériaux et monter vos premières mailles, réalisez vos premiers ouvrages en apprenant à gérer la tension du fil, à travailler en rangs ou en rond et à effectuer des augmentations ou diminutions. Alors toutes et tous à vos tricots !

Ghislaine Zurcher
a dû tomber dans un panier de laines étant petite ! Toujours attirée par les couleurs et les matières, elle aborde avec enthousiasme toutes les possibilités de transformation de la laine, des techniques anciennes aux plus récentes. Elle aime par-dessus tout transmettre sa passion et encourage le goût du dépassement et la recherche de l'inattendu.

Dates
Chaque jeudi
du 10 sept. au 8 oct. 2026
ou
du 14 jan. au 18 fév. 2027

Horaire
14h00 – 15h30

Prix
Par session (5 séances)
Prix normal : CHF 125.–
Prix réduit : CHF 113.–
CarteCulture : CHF 88.–

Au fil des mailles

Apprendre à tricoter

Les bases du tricot n'ont maintenant plus de secret pour vous ! Que diriez-vous de passer à l'étape supérieure en réalisant un accessoire unique sur un thème donné ? Que ce soit pour vous initier aux aiguilles circulaires ou perfectionner vos diminutions, c'est le moment idéal. Durant deux après-midis, nous approfondirons vos connaissances techniques dans une ambiance conviviale. Bonnet douillet, ou mitaines élégantes : laissez libre cours à votre créativité et repartez avec une création personnalisée. Cet atelier est conçu pour vous donner confiance et vous lancer dans des projets plus complexes, avec un accompagnement personnalisé. Venez tricoter avec nous et transformer la laine en un accessoire tendance !

Ghislaine Zurcher
a dû tomber dans un panier de laines étant petite ! Toujours attirée par les couleurs et les matières, elle aborde avec enthousiasme toutes les possibilités de transformation de la laine, des techniques anciennes aux plus récentes. Elle aime par-dessus tout transmettre sa passion et encourage le goût du dépassement et la recherche de l'inattendu.

Prérequis
avoir suivi le cours de base

Dates
Jeudi
29 oct. et 8 nov. 2026
ou
25 fév. et 4 mars 2027

Horaire
14h00 – 15h30

Prix
Par session (2 séances)
Prix normal : CHF 50.–
Prix réduit : CHF 45.–
CarteCulture : CHF 35.–

Entre les mailles

Apprendre à tricoter

Vous maîtrisez désormais le montage des mailles, le point mousse et la méthode continentale. C'est le moment idéal pour franchir une nouvelle étape ! Durant trois après-midis, venez découvrir une technique particulière et apprenez des astuces incontournables pour tricoter sereinement vos premières chaussettes ou un top léger, par exemple, en toute décontraction ! Nous aborderons la gestion de la tension pour un rendu régulier, le tricot en rond et la formation de talons ou d'augmentations simples. Une méthode idéale pour tricoter confortablement, sans vous prendre la tête, dans une ambiance conviviale. Venez booster votre créativité et repartez avec les bases d'un projet réussi !

Ghislaine Zurcher
a dû tomber dans un panier de laines étant petite ! Toujours attirée par les couleurs et les matières, elle aborde avec enthousiasme toutes les possibilités de transformation de la laine, des techniques anciennes aux plus récentes. Elle aime par-dessus tout transmettre sa passion et encourage le goût du dépassement et la recherche de l'inattendu.

Prérequis
avoir suivi le cours de base

Dates
Jeudi
26 nov., 3 et 10 déc. 2026
ou
15, 22 et 29 avril 2027

Horaire
14h00 – 15h30

Prix
Par session (3 séances)
Prix normal : CHF 75.–
Prix réduit : CHF 68.–
CarteCulture : CHF 53.–

Les bases du crochet

Apprendre à crocheter

Le crochet connaît un retour en force spectaculaire s'imposant comme une tendance incontournable mêlant nostalgie, artisanat et mode écoresponsable. Il n'est plus « has-been » mais synonyme de créations durables et uniques, allant des vêtements ajourés aux accessoires bohèmes. Cet engouement valorise le fait-main, la personnalisation, la créativité et une conscience environnementale.
À l'issue de ces cours, le magic loop, la chaînette, la maille serrée, la demi-bride, la bride et la maille coulée n'auront plus de secret pour vous. En petit groupe et en toute convivialité, dans un espace confortable et détendu, libérez votre fantaisie ! On croche déjà !

Ghislaine Zurcher
a dû tomber dans un panier de laines étant petite ! Toujours attirée par les couleurs et les matières, elle aborde avec enthousiasme toutes les possibilités de transformation de la laine, des techniques anciennes aux plus récentes. Elle aime par-dessus tout transmettre sa passion et encourage le goût du dépassement et la recherche de l'inattendu.

Dates
Chaque jeudi
du 10 sept. – 8 oct. 2026
ou
du 14 jan. – 18 fév. 2027

Horaire
15h45 – 17h15

Prix
Par session (5 séances)
Prix normal : CHF 125.–
Prix réduit : CHF 113.–
CarteCulture : CHF 88.–

Choisis ton modèle !

Apprendre à crocheter

Vous maîtrisez maintenant les bases du crochet ; franchissez alors un nouveau cap ! Durant deux après-midis, donnez vie à un accessoire unique, comme un cache-col douillet ou des granny squares colorés, dans une ambiance conviviale et détendue. Cet atelier sur mesure vous invite à libérer votre créativité en jouant avec les textures et les couleurs. Pas à pas, vous apprendrez à personnaliser votre ouvrage pour repartir avec une création qui vous ressemble. C'est l'occasion idéale d'allier plaisir créatif, montée en compétence et satisfaction personnelle. Stimulez la confiance qui est en vous et concrétisez vos idées.

Ghislaine Zurcher
a dû tomber dans un panier de laines étant petite ! Toujours attirée par les couleurs et les matières, elle aborde avec enthousiasme toutes les possibilités de transformation de la laine, des techniques anciennes aux plus récentes. Elle aime par-dessus tout transmettre sa passion et encourage le goût du dépassement et la recherche de l'inattendu.

Prérequis
avoir suivi le cours de base

Dates
Jeudi
29 oct. et 8 nov. 2026
ou
25 fév. et 4 mars 2027

Horaire
15h45 – 17h15

Prix
Par session (2 séances)
Prix normal : CHF 50.–
Prix réduit : CHF 45.–
CarteCulture : CHF 35.–

Défi crochet

Apprendre à crocheter

Envie de passer du statut de débutant à celui de crocheteur passionné ? C'est le moment de relever le défi ! Cet atelier intensif est conçu pour vous faire évoluer, du tricot d'un top léger en coton à la création de votre tout premier plaid douillet pour des soirées cocooning réussies.
Nous explorerons ensemble une technique particulière pour enrichir votre savoir-faire. Entre astuces pour des finitions nettes, conseils personnalisés sur le choix du fil, et de la patience, vous apprendrez à gérer de nouveaux points avec plaisir. Que vous souhaitiez maîtriser le cercle magique ou le changement de couleur, cet atelier vous en donne les clés. Trois après-midis suffiront-ils à gagner ce défi créatif ? Lancez-vous !

Ghislaine Zurcher
a dû tomber dans un panier de laines étant petite ! Toujours attirée par les couleurs et les matières, elle aborde avec enthousiasme toutes les possibilités de transformation de la laine, des techniques anciennes aux plus récentes. Elle aime par-dessus tout transmettre sa passion et encourage le goût du dépassement et la recherche de l'inattendu.

Prérequis
avoir suivi le cours de base

Dates
Jeudi
26 nov., 3 et 10 déc. 2026
ou
15, 22 et 29 avril 2027

Horaire
15h45 – 17h15

Prix
Par session (3 séances)
Prix normal : CHF 75.–
Prix réduit : CHF 68.–
CarteCulture : CHF 53.–

Initiation au cyanotype

Le cyanotype est un ancien procédé photographique monochrome négatif par le biais duquel on obtient un tirage photographique bleu de Prusse. L'une des caractéristiques est sa propension à la régénération : les images ayant pâli peuvent revenir à leur tonalité d'origine si on les entrepose dans un lieu obscur.
Lors de cette activité créative, ludique et surprenante, vous apprendrez à enduire les supports de produit photosensible et à composer vos tableaux à l'aide de végétaux et autres matériaux. Après exposition au soleil et rinçage révélateur, vous verrez apparaître l'empreinte de votre sujet en blanc sur fond bleu cyan, comme par magie !

Caty Jorand
est décoratrice de formation. Elle a longtemps exercé dans le domaine de la photographie et s'intéresse particulièrement aux techniques d'impression. Elle aime voir la vie en bleu et partager sa passion.

Dates
Samedi
12 sept. 2026
ou
15 mai 2027

Horaires
09h00 – 12h00
ou
14h00 – 17h00

Prix
Par session (3 heures)
Prix normal : CHF 70.–
Prix réduit : CHF 63.–
CarteCulture : CHF 49.–

L'art du papier découpé

Séculaire, mais toujours actuel, le découpage ou art du papier découpé fait partie des traditions vivantes du Pays-d'Enhaut, dans les Alpes vaudoises ; il est répertorié à l'inventaire cantonal du patrimoine immatériel. La finesse des détails, la magie d'un monde enfantin et la poésie des scènes de la vie d'autrefois sont les éléments fascinants d'une œuvre de papier découpé. Si les découpages de l'époque figuraient la vie quotidienne dans les villages de montagne, l'art du papier découpé s'est modernisé et les œuvres actuelles prennent des formes diverses. À l'aide de ciseaux ou d'un cutter, venez vous initier à cet art et réaliser un tableau de dentelle !

Corinne Cornamusaz
est une découpeuse par passion. Celle-ci lui vient de son enfance passée dans le Pays d'Enhaut, « berceau » du découpage traditionnel. Elle pratique exclusivement le découpage en noir et blanc, apprécié pour son côté graphique, sa sobriété et son élégance.

Week-ends
5 – 6 déc. 2026
ou
1 – 2 mai 2027

Horaire
09h00 – 16h00

Prix par week-end
Prix normal : CHF 275.–
Prix réduit : CHF 250.–
CarteCulture : CHF 193.–

Initiation au Tataki Zomé

Explorez le *Tataki Zomé*, technique japonaise ancestrale pour fixer durablement l'empreinte des plantes sur tissu ou papier. Par le simple martèlement de végétaux, vous libérez leurs pigments pour créer des graphismes uniques et poétiques. Cet atelier vous apprend à maîtriser le rendu et la résistance (lavage, soleil) de vos créations. Vous découvrirez le choix des mordants et des plantes tinctoriales, en utilisant des outils du quotidien pour reproduire facilement la méthode chez vous. Activité méditative et réjouissante, le *Tataki Zomé* permet d'obtenir rapidement des impressions végétales uniques dans une approche accessible à toutes et tous.

Juliette Mouriès
est Dr. en biologie, certifiée en permaculture, passeuse de nature et animatrice d'ateliers autour des plantes. Fondatrice de *Perma & Cucina*, elle anime des ateliers dédiés au jardin, à la cuisine, et aux plantes comestibles et tinctoriales. Ces ateliers proposent de revenir à des actions simples : semer, récolter, cueillir et s'inspirer de la nature qui nous entoure.

Dates
Samedi
26 sept. 2026
ou
19 juin 2027

Horaire
09h30 – 12h30
ou
14h00 – 17h00

Lieu
À définir selon météo

Prix par session
Prix normal : CHF 120.–
Prix réduit : CHF 110.–
CarteCulture : CHF 84.–

L'épopée du thé sur les routes de la soie

Boire du thé a toujours été un rituel hautement culturel pour beaucoup de civilisations. Au fil du temps, des codifications et des ustensiles ont été inventés et perfectionnés, transformant cet instant en véritable cérémonie. Découvrez les secrets d'une tradition millénaire : la cérémonie du thé chinoise appelée Gong Fu Cha, qui signifie « prendre le temps pour le thé ».
Lors de ces 3 ateliers, partez à la découverte de l'histoire et de l'impact culturel du thé en Chine et dans le monde. Vous y apprendrez à maîtriser la cérémonie du thé Gong Fu Cha, à identifier les grandes familles de thé chinois et leurs spécificités, à expérimenter les paramètres d'infusion, à affiner votre perception sensorielle à travers les cinq sens, et à créer une atmosphère harmonieuse en intégrant musique et encens.

Lei Zhou Chappuis
est formatrice en langue et culture chinoise qu'elle transmet avec passion. La cérémonie du thé est au cœur de sa démarche. Plus qu'un rituel, elle devient un outil pédagogique vivant, une porte d'entrée vers les philosophies taoïste et confucéenne. Elle invite à la pleine conscience, au respect du temps et à l'art du geste, tout en offrant un espace d'échange interculturel authentique.

Dates
Vendredi 13 nov. 2026
L'Origine et la Route des Chevaux (Tang & Song)

Vendredi 20 nov. 2026
L'Âge d'Or et la Route Maritime (Ming & Zheng He)

Vendredi 27 nov. 2026
La Conquête de l'Occident (Qing & Époque Moderne)

Horaire
18h00 – 19h30

Prix pour 3 sessions
Prix normal : CHF 120.–
Prix réduit : CHF 110.–
CarteCulture : CHF 84.–

De la page blanche à l'écriture, et si j'osais…?

Week-end d'écriture

Avez-vous toujours rêvé d'écrire sans oser vous y mettre ? La page blanche vous semble-t-elle une face nord impossible à gravir ? Terminer un texte, un Everest inatteignable ? Ou avez-vous juste envie de vous glisser, le temps d'un week-end, dans la peau d'une autrice ou d'un auteur de fiction ?
Durant cet atelier, Emmanuelle Robert vous propose de découvrir ensemble le plaisir d'écrire et d'aller à la rencontre de vos personnages. Ici, pas de longs discours mais l'envie d'expérimenter ensemble, d'échanger et, pourquoi pas, de tester l'écriture d'un texte à plusieurs. Écrire en s'amusant, s'amuser en écrivant, sans pression… et cultiver le goût de raconter des histoires, voilà le menu du week-end.

Emmanuelle Robert
a grandi entre Montreux et Vevey. Elle a été journaliste avant de comprendre que la fiction lui permettait de mieux raconter le monde. Son thriller *Malatraix* (Slatkine) a reçu la *mention spéciale du prix de littérature* du *Festival du film alpin des Diablerets* (FIFAD). À ce jour, elle a publié quatre romans et plusieurs nouvelles.

Week-end
14 – 15 nov. 2026

Horaire
10h00 – 16h00

Prix du week-end
Prix normal : CHF 275.–
Prix réduit : CHF 250.–
CarteCulture : CHF 193.–

Les bases pour écrire un roman

Week-end d'écriture

Vous rêvez d'écrire un roman mais vous vous demandez par où commencer ? Vous vous dites qu'un soupçon de rêve et une bonne dose d'imagination représente un bon début ? Mais comment faire dans la pratique pour que votre projet fonctionne ?
Grâce à des outils d'écriture, plongez dans la rédaction de votre premier roman. Création de personnage, description, points de vue ou encore structure, les techniques présentées et les exercices proposés vous permettront de mettre le pied à l'étrier pour remplir votre boîte à outils d'apprenti écrivain. Vous découvrirez comment dédramatiser l'écriture et lâcher prise en jouant avec les mots.

Cali Keys
est romancière passionnée par les mots. Elle a déjà publié 13 romans et a reçu le *Prix de la Meilleure Romance* en 2017 pour sa comédie romantique L'amour à pleines dents. Son roman *La bibliothèque des bienheureux* paru chez Hauteville, traduit en italien, allemand et russe, rencontre un succès international. Elle anime des ateliers d'écriture depuis dix ans.

Week-end
20 – 21 fév. 2027

Horaire
10h00 – 16h00

Prix du week-end
Prix normal : CHF 275.–
Prix réduit : CHF 250.–
CarteCulture : CHF 193.–

Construisez votre romance

Week-end d'écriture

Des millions de lectrices et de lecteurs à travers le monde se passionnent chaque jour pour les livres de romance, les dévorant avec avidité. Vous rêvez vous aussi d'écrire une histoire d'amour, mais vous vous demandez par où commencer ?
Cet atelier est fait pour vous et vous aidera à construire de manière concrète votre romance. Vous pourrez vous familiariser avec les codes du genre, les tropes, la construction des personnages, la structure narrative, les dialogues, les clichés et les scènes-clés. Cet atelier est la parfaite occasion pour découvrir des trucs et astuces afin de concocter votre propre recette sans jamais oublier l'essentiel : votre plaisir d'écrire !

Cali Keys
est romancière passionnée par les mots. Elle a déjà publié 13 romans et a reçu le *Prix de la Meilleure Romance* en 2017 pour sa comédie romantique L'amour à pleines dents. Son roman *La bibliothèque des bienheureux* paru chez Hauteville, traduit en italien, allemand et russe, rencontre un succès international. Elle anime des ateliers d'écriture depuis dix ans.

Week-end
22 – 23 mai 2027

Horaire
10h00 – 16h00

Prix du week-end
Prix normal : CHF 275.–
Prix réduit : CHF 250.–
CarteCulture : CHF 193.–

Mood Yoga

Le yoga est reconnu pour améliorer la circulation sanguine, le sommeil et pour assouplir les articulations. Sa pratique régulière agit sur l'équilibre et le maintien d'une bonne santé. Ce cours invite le corps et l'esprit à la sérénité par la nature douce des mouvements et de la respiration. Il va vous permettre d'équilibrer vos émotions en cultivant une présence consciente. Inspirées du ©Luna Yoga®, les postures valorisent le calme et le mouvement, l'être actif et passif.

Maude Chevallaz
s'est toujours intéressée aux thérapies holistiques. Praticienne diplômée en Ayurveda et bientôt en ©Luna Yoga®, elle n'a de cesse d'étendre ses connaissances et ses compétences dans le domaine de la santé mentale et physique. Elle propose à travers ses cours un profond voyage au cœur de vous-même et un chemin menant à la compréhension du lien corps-esprit.

Dates
Chaque jeudi
du 10 sept. au 3 déc. 2026
ou/et
du 14 jan. au 25 mars 2027
ou/et
du 15 avril au 24 juin 2027

Horaire
18h00 – 19h00

Prix pour 10 séances
Prix normal : CHF 250.–
Prix réduit : CHF 225.–
CarteCulture : CHF 175.–

Prix pour 30 séances
Prix normal : CHF 675.–*
Prix réduit : CHF 607.–*
CarteCulture : CHF 472.–*
* Rabais 10 % inclus

Cours découverte gratuit
le 10 sept. 2026

À quoi sert le microbiote et comment l'entretenir ?

Avec plus de 200 essais cliniques en cours, le microbiote intestinal est un sujet de santé majeur. Pourquoi son étude est-elle si prometteuse au-delà de la digestion ?
Cet atelier vous plonge dans l'univers du microbiote pour en comprendre les fonctions de base : définition, acquisition, évolution et besoins. Maîtriser ces détails permet de mieux le protéger. Nous ferons le lien entre ses rôles et ses dysfonctionnements. Quels sont les troubles fréquents ? Quelles solutions existent ? Vous découvrirez les plantes médicinales pour réguler les flores et les pistes d'avenir. Par des échanges concrets, nous partagerons des conseils en alimentation et hygiène de vie pour entretenir votre santé intestinale de manière durable.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 14 sept. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Émotions et immunité

Entretenir un bon équilibre avec les plantes

La transformation de nos modes de vie, le stress, une alimentation carencée et l'exposition aux multiples polluants perturbent notre santé. Nous devenons plus vulnérables, moins résistants aux infections, aux perturbations quotidiennes, affectant notre bien-être. Notre corps cherche sans cesse à maintenir une homéostasie, c'est-à-dire veiller à une harmonie entre nos défenses immunitaires, nos fonctions physiologiques et nos émotions. Les plantes médicinales accompagnent cette régulation physiologique et émotionnelle de façon adaptée au terrain individuel de chaque personne, faisant en sorte que l'équilibre et la bonne santé s'installent durablement. Découvrez l'interrelation existant entre les émotions et l'immunité et les différentes ressources naturelles pour les soutenir.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 26 oct. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Prendre soin de nos enfants grâce aux plantes médicinales

Comment accompagner naturellement la santé des plus jeunes ? Cet atelier vous propose de découvrir les plantes alliées de l'enfance pour soulager les maux du quotidien : troubles du sommeil, digestion, immunité ou petits bobos cutanés. Nous aborderons les bases de l'herboristerie familiale adaptées aux spécificités de l'enfant : quelles plantes privilégier et lesquelles éviter ? Vous apprendrez à choisir les formes galéniques appropriées (tisanes, hydrolats, baumes) et à maîtriser les dosages en toute sécurité.
À travers des exemples pratiques, repartez avec des solutions concrètes, des recettes simples et une confiance renouvelée pour utiliser les trésors de la nature au service du bien-être des enfants.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 16 nov. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Les plantes des femmes et la régulation du cycle

Le cycle menstruel accompagne la vie de la femme 450 fois en moyenne de la puberté à la ménopause. Une femme pourra vivre son cycle de manière plus ou moins sereine en fonction des stades de vie (amoureuse, sociale, familiale, professionnelle), de son état émotionnel, de sa santé, de son environnement, de son terrain individuel, de son héritage génétique… Elle pourra subir un certain inconfort, voire des symptômes plus ou moins invalidants allant des douleurs, oedèmes, migraines, acné ou herpès aux troubles de l'humeur, du sommeil ou de la digestion.
Cet atelier a pour but d'accompagner les femmes de manière naturelle pour limiter ces symptômes avec des ressources simples et faciles à mettre en œuvre : plantes médicinales, alimentation adaptée et exercice physique appropriés qui soulageront bien des inconforts.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 14 déc. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Détoxication hépatique

Une clé pour entretenir une meilleure santé

L'environnement hautement pollué dans lequel nous vivons aujourd'hui, conjugué aux modes de vie et à une alimentation carencée, favorise l'accumulation des toxines en saturant les émonctoires ou portes de sortie des toxines de l'organisme. Cette accumulation va altérer les fonctions physiologiques et provoquer des troubles dits « fonctionnels » qui sont des signes d'alerte. Ces signes sont variés et atypiques : digestion difficile, migraine, fatigue chronique, infections respiratoires ou urinaires, hémorroïdes, troubles du sommeil.... Comment agir efficacement face à ce constat ? Le foie est l'organe de détoxication par lequel transitent toutes les toxines de notre organisme. Nous devons veiller à son bon fonctionnement par des cures régulières de détoxication simples à mettre en œuvre.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 11 jan. 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Plantes anti-inflammatoires et fabrication d'un baume à la consoude

Découvrez les plantes anti-inflammatoires qui apaisent muscles et articulations. Ces végétaux, riches en principes actifs, offrent des solutions naturelles pour soulager les douleurs et les inflammations. En comprenant leurs propriétés et leurs usages, vous pourrez les intégrer facilement dans votre quotidien et gagner ainsi en autonomie et en bien-être. Parmi ces plantes, la consoude se distingue par ses vertus réparatrices et cicatrisantes. Vous réaliserez ensuite un baume à la consoude, facile à préparer, idéal à utiliser chez vous et à emporter pour un soulagement naturel.

Vanessa Titzé
est passionnée par les plantes et leurs vertus. Formée à l'*École des Plantes de Paris*, section plantes sauvages et médicinales, elle propose des ateliers de cosmétiques et soins naturels bio à base d'ingrédients simples et accessibles.

Date
Lundi 18 jan. 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Entretenir sa santé pour mieux vieillir

L'OFSP et l'Office fédéral de la statistique rapportent que les cinq maladies de civilisation les plus répandues (cancer, maladies cardiovasculaires, affections chroniques des voies respiratoires, diabète et maladies musculosquelettiques) ont touché 2,5 millions de personnes de plus de 15 ans en Suisse en 2017, soit 34 % de la population. Un mode de vie saine permettrait d'éviter, ou du moins de retarder plus de la moitié de ces maladies. Quelles stratégies peut-on mettre en œuvre pour les prévenir ? Une hygiène de vie adaptée, de l'exercice physique, des aliments à haute valeur nutritive et des thérapeutiques naturelles avec des plantes médicinales et des oligo-éléments peuvent accompagner les processus physiologiques, afin de ralentir les processus de vieillissement et entretenir une bonne santé.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 15 fév. 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Ma trousse à pharmacie domestique

L'indispensable à portée de main pour soigner les petits maux du quotidien : rhume, maux de gorge, coups, ecchymoses, petites blessures, gastroentérite, intoxication alimentaire, crise d'hémorroïdes, saignements de nez, début d'infection urinaire, épisode de stress, gestion d'une émotion…
Cet atelier vous présente quelques plantes médicinales choisies dans des formes galéniques adaptées (tisane, teinture mère, gemmothérapie, homéopathie végétale ou macérats huileux), constituant des ressources simples et efficaces pour éviter des complications plus longues et plus coûteuses à soigner.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Lundi 1 mars 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Les plantes de la peau et préparation d'une crème pour le visage

Découvrir sa peau et apprendre à identifier ses besoins est la première étape pour adopter une routine respectueuse de son équilibre et de sa santé. En explorant les bienfaits des plantes et autres ingrédients non transformés, vous saurez quelles applications privilégier selon vos attentes : hydratation, apaisement ou protection. Les solutions naturelles offrent une réponse douce et efficace, sans agresser ni perturber son fonctionnement.

Vanessa Titzé
est passionnée par les plantes et leurs vertus. Formée à l'*École des Plantes de Paris*, section plantes sauvages et médicinales, elle propose des ateliers de cosmétiques et soins naturels bio à base d'ingrédients simples et accessibles.

Date
Lundi 12 avril 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Les plantes et détox de printemps

Le printemps est le moment idéal pour réénergiser votre corps et votre esprit. Boire des jus de légumes, jeûner, prendre soin de soi… Ces bonnes résolutions sont souvent difficiles à tenir. Pourtant, le changement de saison est le moment parfait pour drainer les toxines accumulées pendant l'hiver et retrouver vitalité et légèreté.
Lors de cet atelier, découvrez les plantes médicinales et leurs actions préventives pour accompagner naturellement ce processus de détox. Apprenez à les utiliser au quotidien pour booster votre énergie, renforcer votre immunité et cultiver un bien-être durable. Un cours dynamique, accessible et ressourçant, pour intégrer des habitudes saines et durables, en phase avec les saisons.

Vanessa Titzé
est passionnée par les plantes et leurs vertus. Formée à l'*École des Plantes de Paris*, section plantes sauvages et médicinales, elle propose des ateliers de cosmétiques et soins naturels bio à base d'ingrédients simples et accessibles.

Date
Lundi 26 avril 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Plantes régionales de saison et macérat d'été

Prenez le temps de découvrir les plantes locales et de saison, fraîchement cueillies. Lors de cet atelier, observez-les, manipulez-les et comprenez leurs usages traditionnels et modernes. Apprenez à les transformer en préparations naturelles (infusions, baumes, teintures) et réalisez vous-même un macérat de plantes à emporter.
Une expérience conviviale, accessible à toutes et à tous, pour allier bien-être et respect de la nature. Un moment ressourçant où la simplicité rencontre l'efficacité des remèdes naturels, dans une ambiance chaleureuse et inspirante.

Vanessa Titzé
est passionnée par les plantes et leurs vertus. Formée à l'*École des Plantes de Paris*, section plantes sauvages et médicinales, elle propose des ateliers de cosmétiques et soins naturels bio à base d'ingrédients simples et accessibles.

Date
Lundi 7juin 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Le corps en image : Individuel, idéal et imaginaire

Attirantes, inspirantes ou effrayantes, les images de corps nous interpellent. Du portrait noir et blanc au selfie, nos expressions corporelles façonnent notre identité et la perception des autres, entre individualité et rôles sociaux.
Cette conférence explore comment les images du corps traduisent nos capacités physiques et nos désirs de beauté. Nous dresserons un panorama des idéaux classiques face aux cultures médiatisées qui déplacent les normes actuelles. Miroir de la vie moderne, la photographie entremêle récits personnels et collectifs, entre faits et rêves. En mettant l'accent sur le cadre familial, cette diversité d'images nous invite à un regard plus attentif sur la photographie qui nous entoure et nous touche au quotidien.

Vendela Grundell Gachoud
est enseignante et chercheuse transdisciplinaire en culture visuelle, avec une formation de photographe et un doctorat en histoire de l'art de l'Université de Stockholm. Spécialisé dans la photographie et les médias numériques dans le cadre de l'art contemporain, son travail est socialement engagé et novateur. À travers divers formats publics et internationaux, Vendela Grundell Gachoud met en lumière les enjeux d'identité liés aux images qui façonnent notre vision du monde et de nous-mêmes.

Date
Vendredi 11 sept. 2026

Horaire
18h00 – 19h30

Prix
Entrée libre

La musique peut-elle modifier la conscience ?

Une exploration entre art, science et santé mentale

Cette conférence propose d'explorer une question simple mais encore peu étudiée : La musique peut-elle modifier notre état de conscience ?
À partir d'un travail à la fois clinique, artistique et de recherche, les thèmes suivants seront abordés :

- Comment l'environnement sonore structure l'expérience subjective
- Ce que les recherches récentes suggèrent sur la musique et le cerveau
- Les liens avec d'autres états de conscience (méditation, hypnose, psychédéliques)
- Les perspectives en santé mentale et en exploration de la conscience

L'idée centrale est la suivante : l'environnement sonore n'est pas neutre ; il peut structurer en profondeur notre expérience subjective.

Vincent Liaudat
est psychiatre-psychothérapeute FMH et musicien. Il développe des dispositifs sonores immersifs explorant les états de conscience et mène une recherche indépendante sur leurs effets. Son travail se situe à la croisée de la clinique, de l'art et des sciences de l'esprit.

Date
Jeudi 5 nov. 2026

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 20.–
Prix réduit : CHF 18.–
CarteCulture : CHF 14.–

Letizia Battaglia : photographier pour résister

En partenariat avec
le Reflet

Cette conférence est en lien avec le spectacle
Le Dernier Cèdre du Liban

Théâtre le Reflet, Vevey
Mercredi 18 novembre, 20h00
www.lereflet.ch

Date
Jeudi 19 nov. 2026

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 20.–
Prix réduit : CHF 18.–
Prix le Reflet : CHF 15.–
CarteCulture : CHF 14.–

Letizia Battaglia (1935 – 2022), célèbre photographe et photojournaliste italienne, est mondialement reconnue pour son travail sur la Cosa Nostra. Première femme photographe pour la presse quotidienne en Italie, elle a immortalisé l'histoire sicilienne à travers des scènes de crimes mafieux et le quotidien d'une île marquée par la violence. Son œuvre accorde une place essentielle aux femmes et aux jeunes filles. Après l'assassinat des juges Falcone et Borsellino, elle délaisse le photojournalisme pour un engagement politique, puis réexplore son passé. Elle mêle alors ses archives à de nouveaux éléments centrés sur le corps féminin pour exorciser un passé de meurtres et d'omerta. À travers ces portraits, elle exprime une quête profonde d'espoir et de liberté.

Deborah Perez Vasquez
est titulaire d'un master en lettres (histoire de l'art et italien). Elle exerce depuis plus de dix ans comme chargée de projets culturels et médiatrice auprès d'associations et d'institutions romandes. Son parcours l'a conduite à travailler sur des thématiques contemporaines telles que le *Louvre Abu Dhabi*, la photographie publicitaire et la littérature engagée.

L'Iran : portrait d'un pays complexe et unique

Pays millénaire, l'Iran n'a pas quitté l'actualité depuis la Révolution islamique de 1979 qui avait renversé la monarchie Pahlavi. Avec la guerre entre l'Iran, Israël et les États-Unis, l'actualité est devenue plus brûlante et a encore confirmé la méconnaissance ou l'ignorance d'un pays pourtant clé du Moyen-Orient. Pluriculturel (iranien, chiite, occidentalisé), l'Iran est à la fois État-nation, un pays impérial et une république armée d'une identité religieuse aux racines anciennes. Par-delà les clichés orientalistes qui brouillent notre vision d'un pays aussi ancien que géopolitiquement fondamental, cette conférence brossera le portrait d'un pays complexe, unique dans le monde musulman, à la culture toujours vivante et fondatrice.

Patrick Ringgenberg
est diplômé de la *Haute École d'Art et de Design Genève*, diplômé en sciences religieuses de l'*École Pratique des Hautes Études* (Paris-Sorbonne) et docteur en histoire de *l'Université de Genève*. Chercheur associé à l'Institut d'histoire et anthropologie des religions de l'*Université de Lausanne* et chargé de cours à l'*École Polytechnique Fédérale de Lausanne* (Iran, Moyen-Orient), il est l'auteur de plusieurs livres et articles sur la culture iranienne, les arts islamiques, médiévaux et extrêmeorientaux et l'histoire des religions.

Date
Jeudi 10 déc. 2026

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 20.–
Prix réduit : CHF 18.–
CarteCulture : CHF 14.–

Le Louvre Abu Dhabi

Diplomatie culturelle et musée-monde

Inauguré en 2017, le *Louvre Abu Dhabi* est le premier musée universel du monde arabe, né d'un accord entre la France et les Émirats arabes unis. Conçu par l'architecte Jean Nouvel, il symbolise une diplomatie culturelle forte et un « musée-monde » mettant en scène le dialogue des civilisations de la préhistoire à nos jours. Cette conférence propose d'explorer le *Louvre Abu Dhabi* comme modèle inédit de coopération culturelle internationale et sous l'angle de sa dimension géopolitique, de l'architecture de Jean Nouvel et de la construction de la collection.

Deborah Perez Vasquez
est titulaire d'un master en lettres (histoire de l'art et italien). Elle exerce depuis plus de dix ans comme chargée de projets culturels et médiatrice auprès d'associations et d'institutions romandes. Son parcours l'a conduite à travailler sur des thématiques contemporaines telles que le *Louvre Abu Dhabi*, la photographie publicitaire et la littérature engagée.

Date
Jeudi 25 fév. 2027

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 20.–
Prix réduit : CHF 18.–
CarteCulture : CHF 14.–

La perte auditive

Un danger invisible pour votre cerveau

La perte auditive non traitée a un impact significatif sur la santé mentale, favorisant l'isolement social, l'anxiété, la dépression, la fatigue cognitive et accélérant le déclin cognitif (risque de démence). La perte auditive ne concerne pas uniquement les oreilles. Elle impacte directement le cerveau et les relations sociales. Aujourd'hui, les études démontrent qu'une audition non traitée augmente significativement le risque d'isolement et de troubles de la mémoire.

Cette conférence vous dévoile pourquoi et surtout comment agir concrètement. Vous découvrirez les liens entre audition et santé cérébrale, ainsi que les solutions actuelles pour préserver vos capacités cognitives. Présenté par des professionnels de la santé, cet exposé apporte une vision claire, accessible et basée sur les connaissances actuelles.

Date
Jeudi 22 avril 2027

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 20.–
Prix réduit : CHF 18.–
CarteCulture : CHF 14.–

Osez le changement !

Vous souhaitez changer, oser vos rêves et trouver votre équilibre intérieur ? Ces ateliers en petit groupe offrent un espace bienveillant pour exprimer vos émotions et explorer vos ressources. Guidé·e par une professionnelle, vous avancerez grâce à des questions clés et à votre démarche créative qui révèle ce que les mots disent mal. Une grande partie du temps sera consacrée à affirmer votre imagination. Laissez-vous surprendre par une démarche intuitive et profondément transformatrice !

Sarah Salzmann
est art-thérapeute et coach professionnelle. Elle vous guide dans un espace bienveillant, sans jugement et en toute créativité dans une découverte de vous-même. Se connecter à la meilleure version de soi, trouver un sens ou encore accepter qui nous sommes font partie de sa méthodologie d'accompagnement par l'expression artistique.

Dates
Samedi
7, 14 et 21 nov. 2026

Horaire
10h00 – 12h00

Prix (3 séances)
Prix normal : CHF 150.–
Prix réduit : CHF 135.–
CarteCulture : CHF 105.–

Identifier la source de nos malentendus

Parfois, ce que nous disons n'est pas ce que l'autre entend ; et parfois ce qu'on croit comprendre n'est pas ce que l'autre voulait dire. Cela génère souvent des malentendus pouvant déclencher des conflits. Découvrez comment chaque message contient des dimensions très différentes pouvant être comprises simultanément en fonction de votre manière de vous exprimer et d'écouter. Apprenez à mieux comprendre vos interlocuteurs, à éviter les malentendus et à ajuster votre communication selon les différentes « oreilles d'écoute ». Participez à cet atelier interactif afin d'améliorer vos échanges au quotidien, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle.

Elena Giusarma
est titulaire d'un bachelor en travail social et d'un diplôme d'enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d'évoluer et d'établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Date
Lundi 28 sept. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Découvrir la communication non violente

Apprenez les bases de la *Communication Non Violente* selon Marshall Rosenberg et améliorez vos relations personnelles et professionnelles dans un climat de respect mutuel. Découvrez comment exprimer votre ressenti clairement afin de pouvoir atteindre vos objectifs, tout en développant la capacité de comprendre également le ressenti de l'autre et l'aider à atteindre les siens. À travers des exercices pratiques et des exemples concrets, ce cours pour débutants vous permettra de transformer les tensions en opportunités de connexion et de dialogue.

Elena Giusarma
est titulaire d'un bachelor en travail social et d'un diplôme d'enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d'évoluer et d'établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Dates
Lundi
5 oct. et 2 nov. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix (2 séances)
Prix normal : CHF 80.–
Prix réduit : CHF 72.–
CarteCulture : CHF 56.–

Limiter les perturbations dans la communication

Lorsque nous communiquons, il y a toutes sortes de perturbations qui peuvent déformer nos propos ou limiter notre interlocuteur dans sa capacité de comprendre. Apprenez à identifier les éléments clés d'un échange réussi et à repérer et à limiter les perturbations éventuelles pour atteindre l'objectif de votre séquence de communication. À travers des exemples concrets et des exercices pratiques, développez des outils pour améliorer vos échanges, clarifier vos messages, et établir une communication plus efficace et harmonieuse.

Elena Giusarma
est titulaire d'un bachelor en travail social et d'un diplôme d'enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d'évoluer et d'établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Date
Lundi 23 nov. 2026

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

L’art de l’écoute active

L’écoute active est une technique essentielle pour des échanges authentiques et constructifs. Elle permet de témoigner à votre interlocuteur d’une réelle présence et d’un intérêt pour ce qu’il est en train de vous exprimer tout en vérifiant votre bonne compréhension de ses propos. Découvrez les clés de l’écoute active et apprenez à appliquer ses outils pour créer un véritable climat de confiance. À travers des exercices pratiques et des mises en situation, ce cours pour débutants vous permettra de développer des compétences précieuses pour mieux comprendre les autres, désamorcer les malentendus et enrichir vos relations, aussi bien personnelles que professionnelles.

Elena Giusarma
est titulaire d’un bachelor en travail social et d’un diplôme d’enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d’évoluer et d’établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Dates
Lundi
25 jan. et 1 fév. 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix (2 séances)
Prix normal : CHF 80.–
Prix réduit : CHF 72.–
CarteCulture : CHF 56.–

Pourquoi restons-nous dans des comportements contraires à nos valeurs ?

Pourquoi persistons-nous dans un comportement, une relation ou un projet clairement nocif pour soi ? Qu'est-ce qui explique cette contradiction ? Comment inviter le changement chez soi et chez l'autre ? Ce cours va vous permettre de comprendre une des raisons qui nous maintient dans des habitudes contraires à nos valeurs, que ce soit le tabagisme, l'alimentation, la procrastination ou les relations toxiques.
Des outils concrets vous seront proposés afin faciliter le changement pour soi ou pour l'autre, toujours avec respect et bienveillance. Ces outils amélioreront votre communication relationnelle, afin de reconnaitre et d'apaiser les tensions liées aux croyances contradictoires, et favoriseront une prise de décision éclairée.

Elena Giusarma
est titulaire d'un bachelor en travail social et d'un diplôme d'enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d'évoluer et d'établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Date
Lundi 22 fév. 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix
Prix normal : CHF 40.–
Prix réduit : CHF 36.–
CarteCulture : CHF 28.–

Mieux cerner notre interlocuteur pour mieux communiquer

Chaque personne possède une vision du monde unique, façonnée par son histoire, son environnement et sa sensibilité. Ces éléments influencent radicalement notre manière de comprendre les messages et de nous exprimer.
Ce cours explore les fondements de notre identité pour mieux percevoir chaque situation. En comprenant comment s'organisent nos convictions et nos repères, il devient plus facile de décoder les réactions d'autrui, d'éviter les malentendus et d'adapter sa communication. L'objectif est de développer une posture alliant justesse, écoute et clarté. Grâce à des exemples concrets et des exercices pratiques, vous apprendrez à identifier vos propres filtres et à ajuster vos propos pour transmettre un message plus fluide et mieux compris.

Elena Giusarma
est titulaire d'un bachelor en travail social et d'un diplôme d'enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d'évoluer et d'établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Dates
Lundi
8 et 15 mars 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix (2 séances)
Prix normal : CHF 80.–
Prix réduit : CHF 72.–
CarteCulture : CHF 56.–

Identifier les jeux relationnels pour limiter les conflits

Lors de nos échanges, certains schémas se répètent : des tensions qui s'enveniment, des incompréhensions qui s'installent, des rôles que l'on adopte presque malgré soi…
Ce cours vous propose d'explorer les dynamiques relationnelles qui peuvent transformer un simple désaccord en véritable conflit. À travers des exemples concerts et des mises en situation, apprenez à reconnaitre les positions que vous adoptez parfois malgré vous, et à comprendre pourquoi certains échanges tournent en rond. L'objectif principal est de vous offrir des outils simples et efficaces pour sortir de ces mécanismes, apaiser vos interactions et préserver des relations plus authentiques, respectueuses et équilibrées, dans votre vie personnelle comme professionnelle.

Elena Giusarma
est titulaire d'un bachelor en travail social et d'un diplôme d'enseignante en école professionnelle. Elle met à profit son expertise pédagogique et ses connaissances approfondies du domaine social au service du développement personnel et des compétences sociales, lesquels permettent d'évoluer et d'établir des relations avec les autres de manière efficace. Favoriser des relations personnelles et professionnelles harmonieuses lui tient particulièrement à cœur.

Dates
Lundi
19 avril et 3 mai 2027

Horaire
19h15 – 21h15

Prix (2 séances)
Prix normal : CHF 80.–
Prix réduit : CHF 72.–
CarteCulture : CHF 56.–

Art nordique

Nature poétique et critique sociale

L'Art nordique c'est une histoire commune, une condition géographique, un système politique, une culture à la fois typique et construite. Ce cours explore deux thèmes qui distinguent et relient l'art de la Suède, de la Norvège, de la Finlande, du Danemark et de l'Islande : la nature poétique et la critique sociale. Ces thèmes émergent avec des notions d'identité nationale et de voyages internationaux menant au fil des temps à l'art mondialisé où des artistes s'engagent sur les enjeux de décolonisation nordique. Ils reflètent des préoccupations récurrentes dans une société en changement qui fait face aux stéréotypes à la fois répandus et contestés.

Vendela Grundell Gachoud
est enseignante et chercheuse transdisciplinaire en culture visuelle, avec une formation de photographe et un doctorat en histoire de l'art de l'Université de Stockholm. Spécialisé dans la photographie et les médias numériques dans le cadre de l'art contemporain, son travail est socialement engagé et novateur. À travers divers formats publics et internationaux, Vendela Grundell Gachoud met en lumière les enjeux d'identité liés aux images qui façonnent notre vision du monde et de nous-mêmes.

Dates
Jeudi
10 sept. 2026
29 oct. 2026
26 nov. 2026
17 déc. 2026

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 24.–

Abonnement de 4 séances
Prix normal : CHF 128.–*
Prix réduit : CHF 115.–*
CarteCulture : CHF 90.–*
* Rabais 10 % inclus

Modernités helvétiques

La peinture en Suisse (1848–1950)

Dates
Jeudi 8 oct. 2026
L'art suisse n'existe pas ?

Jeudi 12 nov. 2026
Un genre identitaire ?

Jeudi 3 déc. 2027
Vers une imagerie nationale

Jeudi 21 jan. 2027
Ferdinand Hodler

Jeudi 4 fév. 2027
Dans l'ombre de Hodler

Jeudi 4 mars 2027
Ouverture et claustration

Horaire
19h00 –20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 24.–

Abonnement de 6 séances
Prix normal : CHF 192.–
Prix réduit : CHF 173.–
CarteCulture : CHF 135.–
* Rabais 10 % inclus

L'histoire de l'art a peu présenté la Suisse comme un centre de la modernité. Pourtant, de 1848 à l'après-guerre, de nombreux artistes y ont émergé, portés par l'essor des musées, galeries et écoles. De Zurich à Genève, ces peintres ont forgé une identité helvétique tout en dialoguant avec les capitales européennes. Après un rappel du contexte historique et de la naissance du marché de l'art suisse, ce cours explore des thématiques clés à travers des figures majeures : Alexandre Calame, Ferdinand Hodler, Giovanni Segantini, Alice Bailly, Félix Vallotton, René Auberjonois ou encore Le Corbusier. Une immersion dans un patrimoine riche pour comprendre comment ces créateurs ont marqué leur époque et construit un imaginaire national singulier.

Louis Deltour
est un historien de l'art, docteur de l'Université de Genève (2024) et diplômé de l'École du Louvre et de la Sorbonne. Sa thèse a exploré le « groupe de Rome » et les artistes académiques du début du XXe siècle. Aujourd'hui collaborateur scientifique à la *Fondation William Cuendet* à Vevey, il prépare un ouvrage sur ce célèbre collectionneur d'estampes. Ses recherches actuelles se concentrent sur la tradition figurative en France et en Suisse (1900–1950), analysant le « rappel à l'ordre », les peintres officiels, la commande publique et le décor monumental.

Le corps dans l'art

Pourquoi les images des corps nous affectent-elles ? De l'autoportrait peint au selfie numérique, nos expressions visuelles façonnent la perception de soi et des autres. Ce cours analyse les racines des idéaux occidentaux de beauté et de vitalité, ainsi que les technologies qui déplacent les normes actuelles. À travers l'art classique et contemporain, nous explorerons comment ces images expriment notre individualité et nos rôles sociaux. L'objectif est de fournir des outils pour décoder les contextes des représentations qui nous entourent. Une approche créative et interactive favorisera l'échange de réflexions pour enrichir notre regard critique.

Vendela Grundell Gachoud
est enseignante et chercheuse transdisciplinaire en culture visuelle, avec une formation de photographe et un doctorat en histoire de l'art de l'Université de Stockholm. Spécialisé dans la photographie et les médias numériques dans le cadre de l'art contemporain, son travail est socialement engagé et novateur. À travers divers formats publics et internationaux, Vendela Grundell Gachoud met en lumière les enjeux d'identité liés aux images qui façonnent notre vision du monde et de nous-mêmes.

Dates
Jeudi
14 jan. 2027
18 fév. 2027
18 mars 2027
15 avril 2027

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 24.–

Abonnement de 4 séances
Prix normal : CHF 128.–*
Prix réduit : CHF 115.–*
CarteCulture : CHF 90.–*
* Rabais 10 % inclus

La photographie : souvenir, témoin et rêve

Les images sont omniprésentes, mais que disent-elles vraiment ? Ce cours explore les désirs et les conditions qui animent l'histoire de la photographie du XIXe au XXIe siècle pour comprendre comment les messages visuels nous influencent. Véritable mode d'expression de la vie moderne, la photographie reflète et façonne nos évolutions sociales. Elle entremêle récits personnels et mémoires collectives, entre faits réels et perceptions. L'objectif est de vous fournir des outils pour porter un regard attentif sur les clichés du quotidien et en décoder les contextes. Grâce à une approche créative et interactive, vous apprendrez à exprimer vos impressions et à débattre avec expertise, enrichissant ainsi l'échange de connaissances.

Vendela Grundell Gachoud
est enseignante et chercheuse transdisciplinaire en culture visuelle, avec une formation de photographe et un doctorat en histoire de l'art de l'Université de Stockholm. Spécialisé dans la photographie et les médias numériques dans le cadre de l'art contemporain, son travail est socialement engagé et novateur. À travers divers formats publics et internationaux, Vendela Grundell Gachoud met en lumière les enjeux d'identité liés aux images qui façonnent notre vision du monde et de nous-mêmes.

Dates
Jeudi
20 mai 2027
27 mai 2027
3 juin 2027
10 juin 2027

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 24.–

Abonnement de 4 séances
Prix normal : CHF 128.–*
Prix réduit : CHF 115.–*
CarteCulture : CHF 90.–*
* Rabais 10 % inclus

Français langue étrangère

B1+

Vous comprenez des textes simples pouvez participer à des conversations courantes mais vous aimeriez progresser à l'oral et à l'écrit, vous exprimer de mieux en mieux dans des situations aussi diverses qu'au travail, en réunion ou tout simplement avec vos voisins ou amis francophones ? Voilà ce que ce cours vous propose : 90 minutes par semaine pour ne parler que français, ne penser qu'en français et rêver dans la langue de l'amour… C'est la meilleure façon de progresser !

Véronique Rochat
est enseignante de langues dans l'école vaudoise et formatrice d'adultes depuis plusieurs années. Elle a toujours aimé découvrir et faire découvrir les langues. Elle a d'abord enseigné le français comme langue étrangère à Français en jeu, puis à *l'Université populaire de Lausanne*. Véronique adore rencontrer de nouvelles personnes au travers de leurs cultures, c'est pourquoi enseigner le FLE est pour elle une évidence !

Dates
Chaque mardi
du 15 sept. 2026
au 20 avril 2027

Horaire
18h30 – 20h00

Prix
24 séances de 90 minutes
Prix normal : CHF 792.–
Prix réduit : CHF 720.–
CarteCulture : CHF 554.–

Anglais

A1+

Ce cours est destiné aux personnes débutantes ayant peu de connaissances de la langue anglaise. Vous entrainerez vos compétences, vous étudierez les temps et entrerez concrètement dans les subtilités de la langue de Shakespeare. Ce cours a pour but de développer vos compétences en conversation simple et d'utiliser des structures grammaticales simples.

Ale Egli
a une expérience de plus de 20 ans en tant que professeure de langues dans des établissements d'enseignement, tels que *Interlingua* et *Harmon Hall*. Titulaire d'une licence en sciences et techniques de la communication, enthousiaste et perfectionniste, elle propose une méthode dynamique et pratique basée sur le respect, l'ouverture et la coopération.

Dates

Chaque lundi
du 7 sept. 2026
au 19 avril 2027
Horaire
17h00 – 18h15

ou

Chaque mardi
du 15 sept. 2026
au 20 avril 2027
Horaire
15h30 – 16h45

Prix
24 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 792.–
Prix réduit : CHF 720.–
CarteCulture : CHF 554.–

Anglais

A2+

Ce cours vous permettra d'utiliser l'anglais pour des activités et des tâches habituelles. Vous gagnerez en confiance dans l'expression orale et écrite et entrerez concrètement dans les subtilités de la langue de Shakespeare. Vous approfondirez vos connaissances grammaticales et lexicales afin d'exploiter tout votre potentiel dans les situations quotidiennes.

Ale Egli
a une expérience de plus de 20 ans en tant que professeure de langues dans des établissements d'enseignement, tels que *Interlingua* et *Harmon Hall*. Titulaire d'une licence en sciences et techniques de la communication, enthousiaste et perfectionniste, elle propose une méthode dynamique et pratique basée sur le respect, l'ouverture et la coopération.

Dates
Chaque lundi
du 7 sept. 2026
au 19 avril 2027

Horaire
15h30 – 16h45

Prix
24 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 792.–
Prix réduit : CHF 720.–
CarteCulture : CHF 554.–

Tea time conversation

Anglais conversation B1+

L'heure du thé est un moment privilégié pour celles et ceux qui sont intéressés par la pratique dynamique de l'anglais dans un format décontracté. Votre professeure gérera les conversations et fournira les sujets de conversation qui permettront des échanges fructueux, par la pratique et l'amélioration de la prononciation, du vocabulaire et de l'aisance.

Ale Egli
a une expérience de plus de 20 ans en tant que professeure de langues dans des établissements d'enseignement, tels que *Interlingua* et *Harmon Hall*. Titulaire d'une licence en sciences et techniques de la communication, enthousiaste et perfectionniste, elle propose une méthode dynamique et pratique basée sur le respect, l'ouverture et la coopération.

Dates
Chaque lundi
du 7 sept. 2026
au 19 avril 2027

Horaire
14h00 – 15h15

Prix
24 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 792.–
Prix réduit : CHF 720.–
CarteCulture : CHF 554.–

Anglais conversation

C1

Vous pouvez aisément communiquer sur de nombreux sujets, parler avec des anglophones natifs sans problème et vous exprimer avec spontanéité. Ce cours va vous permettre de gagner en précision et à affiner la maitrise de l'anglais en consolidant vos acquis. Vous pourrez ainsi défendre des idées et participer à des discussions de manière naturelle.

Ale Egli
a une expérience de plus de 20 ans en tant que professeure de langues dans des établissements d'enseignement, tels que Interlingua et Harmon Hall. Titulaire d'une licence en sciences et techniques de la communication, enthousiaste et perfectionniste, elle propose une méthode dynamique et pratique basée sur le respect, l'ouverture et la coopération.

Dates
Chaque mardi
du 15 sept. 2026
au 20 avril 2027

Horaire
14h00 – 15h15

Prix
24 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 792.–
Prix réduit : CHF 720.–
CarteCulture : CHF 554.–

Découvrez la littérature allemande

Allemand B2 – C1

Vous avez déjà un bon niveau d'allemand et vous souhaitez l'enrichir avec l'apport de la littérature ? Participez à notre nouvel atelier littéraire ! Ce cours est conçu pour des apprenants de niveau B2 et plus, prêts à plonger dans des œuvres littéraires allemandes variées. Ensemble, nous choisirons les œuvres que vous lirez chez vous entre chaque séance. En cours, nous les explorerons, échangerons sur leurs thèmes, et enrichirons ensemble votre compréhension de la langue et de la culture germanophone. Rejoignez-nous pour une aventure littéraire passionnante et conviviale !

Nathalie de Montmollin
a effectué ses études et une grande partie de sa carrière musicale en Allemagne, où elle a vécu pendant vingt-six ans. Depuis son retour en Suisse, elle enseigne l'allemand et prépare des étudiants à la maturité fédérale. Elle transmet son enthousiasme pour la langue et la littérature allemandes de manière simple, interactive et chaleureuse.

Dates
Chaque mercredi
du 16 sept. au 9 déc. 2026

Horaire
16h30 – 17h45

Prix
10 séances de 75 minutes
Prix normal : CHF 330.–
Prix réduit : CHF 300.–
CarteCulture : CHF 230.–

ChatGPT

Votre allié quotidien

Passez de la simple curiosité à une maitrise concrète. Cette formation pratique vous explique comment transformer ChatGPT en un assistant personnel sur mesure. Apprenez à rédiger des prompts efficaces pour automatiser vos tâches professionnelles, booster votre créativité et simplifier votre organisation personnelle.

Nicolas Chappuis
accompagne depuis plus de 20 ans les particuliers et les entreprises dans leur maitrise des outils numériques où il conjugue son expertise en stratégie web et réseaux sociaux. Formateur passionné par l'innovation technologique, il est reconnu pour son approche pédagogique, ses exemples concrets et ses conseils pratiques. Il aide ses apprenants à transformer des concepts complexes en outils accessibles et utiles au quotidien.

Dates
Samedi
28 nov. 2026
16 jan. 2027
20 mars 2027
29 mai 2027

Horaire
08h30 – 12h00

Prix
par séance de 3,5 heures
Prix normal : CHF 110.–
Prix réduit : CHF 100.–
CarteCulture : CHF 77.–

Claude AI en action

De la curiosité à la maîtrise concrète

Passez de la simple curiosité à une maitrise concrète. Cette formation pratique vous explique comment transformer Claude en un assistant personnel sur mesure.
Apprenez à rédiger des prompts efficaces pour automatiser vos tâches professionnelles, booster votre créativité et simplifier votre organisation personnelle. Contrairement à d'autres IA, Claude AI se distingue par sa capacité à maintenir un contexte long, son approche nuancée et sa fiabilité dans les tâches complexes.

Nicolas Chappuis
accompagne depuis plus de 20 ans les particuliers et les entreprises dans leur maitrise des outils numériques où il conjugue son expertise en stratégie web et réseaux sociaux. Formateur passionné par l'innovation technologique, il est reconnu pour son approche pédagogique, ses exemples concrets et ses conseils pratiques. Il aide ses apprenants à transformer des concepts complexes en outils accessibles et utiles au quotidien.

Dates
Samedi
19 déc. 2026
13 mars 2027

Horaire
08h30 – 12h00

Prix
par séance de 3,5 heures
Prix normal : CHF 110.–
Prix réduit : CHF 100.–
CarteCulture : CHF 77.–

Google Gemini

Boostez votre productivité avec l'IA de Google

Passez d'une utilisation ponctuelle à une maîtrise stratégique de Google Gemini. Cet assistant, intégré à l'écosystème Google, est un outil créatif pour vos contenus textuels et visuels, vos recherches et la planification de projets. Cette formation vous apprend à utiliser l'IA pour structurer vos idées, résoudre des problèmes et gagner du temps, professionnellement et personnellement. Vous apprendrez aussi à générer des images pour vos présentations. Développez vos compétences pour dialoguer avec l'IA, faire des demandes précises et évaluer les résultats.

Nicolas Chappuis
accompagne depuis plus de 20 ans les particuliers et les entreprises dans leur maitrise des outils numériques où il conjugue son expertise en stratégie web et réseaux sociaux. Formateur passionné par l'innovation technologique, il est reconnu pour son approche pédagogique, ses exemples concrets et ses conseils pratiques. Il aide ses apprenants à transformer des concepts complexes en outils accessibles et utiles au quotidien.

Dates
Samedi
24 avril 2027
ou
12 juin 2027

Horaire
08h30 – 12h00

Prix
par séance de 3,5 heures
Prix normal : CHF 110.–
Prix réduit : CHF 100.–
CarteCulture : CHF 77.–

LinkedIn

Développez votre visibilité professionnelle avec l'aide de l'IA

Passez d'une présence discrète à une visibilité claire, cohérente et attractive sur LinkedIn. Cette formation vous accompagne dans la structuration de votre projet professionnel et dans la valorisation de votre parcours. L'IA est utilisée comme outil d'aide à la réflexion, à la rédaction et à la création de contenus, afin de gagner du temps, améliorer la qualité des messages et renforcer l'impact de votre communication. Vous apprendrez à utiliser l'IA pour clarifier votre positionnement, optimiser votre profil, rédiger des publications engageantes et créer des visuels simples et professionnels pour soutenir votre visibilité. L'objectif est de vous permettre de développer une présence crédible, cohérente et en phase avec votre projet, tout en conservant votre authenticité.

Nicolas Chappuis
accompagne depuis plus de 20 ans les particuliers et les entreprises dans leur maitrise des outils numériques où il conjugue son expertise en stratégie web et réseaux sociaux. Formateur passionné par l'innovation technologique, il est reconnu pour son approche pédagogique, ses exemples concrets et ses conseils pratiques. Il aide ses apprenants à transformer des concepts complexes en outils accessibles et utiles au quotidien.

Dates
Samedi
30 jan. et 27 fév. 2027
ou
6 mars et 17 avril 2027

Horaire
09h00 – 11h00

Prix
par session de 2 jours
Prix normal : CHF 220.–
Prix réduit : CHF 200.–
CarteCulture : CHF 154.–

Mettez de l'ordre dans votre vie numérique

Imaginez que vos souvenirs soient actuellement comme des milliers de perles en vrac, mélangées dans différentes boîtes poussiéreuses au grenier. Apprenez à les trier et les enfiler sur un fil solide pour créer un collier organisé que vous pouvez porter et admirer à tout moment. Ce cours est spécifiquement conçu pour vous aider à reprendre le contrôle sur l'ensemble de vos souvenirs photographiques ou vidéos, qu'ils soient numériques ou physiques. L'objectif principal est de mettre de l'ordre dans votre vie numérique en regroupant et en structurant des sources souvent dispersées et oubliées.

Christian Malera
est le fondateur de la société *Malera.com*, une société informatique basée à Vevey. Il accompagne depuis plus de 25 ans les particuliers et les entreprises dans leur maîtrise des outils numériques pour lesquels il conjugue son expertise, ses exemples concrets et ses conseils pratiques en aidant ses apprenants à transformer des concepts complexes en outils accessibles et utiles au quotidien.

Dates
Samedi
3 oct. 2026
ou
31 oct. 2026
ou
7 nov. 2026

Horaire
10h00 – 12h00

Prix
1 séance de 2 heures
Prix normal : CHF 90.–
Prix réduit : CHF 81.–
CarteCulture : CHF 63.–

L'architecture des arbres

Bourgeons, brindilles, rameaux, branches… Suivant comment on l'observe, l'arbre semble composé d'un ensemble de parties, plus ou moins indépendantes. L'agencement de ces pièces suit un ordre programmé. Ce pilotage génétique joue essentiellement sur trois tableaux : répartition des branches sur le tronc, orientation des branches verticale, oblique ou horizontale, position des fleurs, terminale ou latérale. L'étude de ces éléments vise à modéliser la croissance et le développement des plantes. Elle aide aussi à mieux comprendre le fonctionnement, la géométrie, la typologie et la structure des végétaux. L'ambition de cette présentation est de permettre la lecture d'une couronne d'arbre pour en faciliter la gestion, notamment en matière de taille d'arbres fruitiers ou d'élagage de gros spécimens.

Bernard Messerli
a été conservateur des jardins historiques du *Château de Prangins*, au Musée national suisse, jusqu'à sa retraite. Paysagiste titulaire d'un brevet fédéral et arboriculteur diplômé d'une maîtrise fédérale, il a également exercé dans l'enseignement — notamment en botanique, pépinière, paysagisme et écologie — après avoir obtenu un diplôme en sciences de l'environnement à l'*Université de Neuchâtel*. Il s'est aussi consacré au journalisme et est l'auteur de plusieurs ouvrages.

Date
Jeudi 24 sept. 2026

Horaire
18h30 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 25.–

La géobiologie de l'habitat

La géobiologie étudie l'influence des lieux sur le vivant. Dans nos habitations, cela se manifeste par des perturbations qui peuvent affecter notre qualité de vie. Comment détecter ces perturbations ? Quels outils le géobiologue utilise-t-il et quelles sont les possibilités pour améliorer nos environnements ? Comment aborder l'étude d'un lieu en y incluant les habitants dans les relations avec le lieu et leurs histoires personnelles ?
Gilles Steiner vous présentera, à l'aide d'exemples ancrés dans sa pratique, le travail du géobiologue dans l'étude des habitats. Il abordera les notions de perturbations telluriques, réseaux, failles, cours d'eau souterrains, électromagnétisme et mémoire des lieux. A l'issue de la conférence, il répondra à vos questions.

Gilles Steiner
pratique la géobiologie depuis plus de douze ans. Son expérience l'a amené à développer une approche systémique des maisons et appartements qu'il étudie, incluant l'histoire du lieu et de ses habitants, dans une compréhension globale de l'ensemble. Également éducateur par la nature, il a passé de très nombreuses heures dans la forêt, l'appréhendant non seulement sous sa forme biologique, mais également énergétique, en cherchant à comprendre l'organisation complexe de cette dernière.

Date
Jeudi 1 oct. 2026

Horaire
19h00 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 25.–

Sortie géobiologique au Mont-Pèlerin

La forêt est constituée d'arbres… Mais pas uniquement. Sous nos latitudes, la forêt représente le climax du vivant. C'est le point culminant où la vie, sous toutes ses formes, s'est développée dans toute sa richesse. C'est également un endroit où la communication, les échanges énergétiques et le monde de l'invisible foisonnent pour assurer le maintien de ce milieu complexe.
Gilles Steiner vous propose de découvrir ce milieu délicat, en appréhendant la forêt sous sa forme subtile. Comprendre la logique d'organisation des arbres, ressentir leur énergie, communiquer avec eux, se relier aux énergies cosmiques et telluriques. Autant de manières de percevoir que la forêt est indispensable à la Vie et se relier à son moi profond.

Gilles Steiner
pratique la géobiologie depuis plus de douze ans. Son expérience l'a amené à développer une approche systémique des maisons et appartements qu'il étudie, incluant l'histoire du lieu et de ses habitants, dans une compréhension globale de l'ensemble. Également éducateur par la nature, il a passé de très nombreuses heures dans la forêt, l'appréhendant non seulement sous sa forme biologique, mais également énergétique, en cherchant à comprendre l'organisation complexe de cette dernière.

Date
Vendredi 2 oct. 2026

Horaire
9h00 – 13h00

Lieu
1801 Le Mont-Pèlerin

Prix
Prix normal : CHF 90.–
Prix réduit : CHF 81.–
CarteCulture : CHF 63.–

La sexualité des plantes

Les fleurs, exhibition de la sexualité végétale, se prêtent volontiers à des réflexions culturelles et culturales. La première partie de la présentation - culturelle - traitera des approches ancestrales et nouvelles sur ces gracieusetés esthétiques, artistiques, poétiques et scientifiques… La seconde - culturale - partie se veut plus pratique. Afin de démontrer que la sexualité végétale bien comprise et bien négociée peut favoriser la production de graines et de fruits. Tout bénéfice pour les vignes et vergers, cultures protéagineuses et maraîchères. Il y a aussi quelques façons de la contourner, notamment avec les techniques de clonage.

Bernard Messerli
a été conservateur des jardins historiques du *Château de Prangins*, au Musée national suisse, jusqu'à sa retraite. Paysagiste titulaire d'un brevet fédéral et arboriculteur diplômé d'une maîtrise fédérale, il a également exercé dans l'enseignement — notamment en botanique, pépinière, paysagisme et écologie — après avoir obtenu un diplôme en sciences de l'environnement à l'*Université de Neuchâtel*. Il s'est aussi consacré au journalisme et est l'auteur de plusieurs ouvrages.

Date
Jeudi 11 mars 2027

Horaire
18h30 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 25.–

L'élevage du vers à soie

La présence de vieux mûriers blancs dans nos campagnes, ainsi que celle des faux-vernis (ailanthe glanduleux) témoignent d'une sériciculture active en terre vaudoise, il y a un ou deux siècles. Depuis mon enfance, ma curiosité est titillée par ces Bombyx et leur élevage. Côté histoire, j'aurai plaisir à relater l'élevage de ces vers en deux endroits pour lesquels j'ai travaillé : *le Château de Prangins*, *Musée national suisse*, et la *Ferme du Bois de Chênes de Genolier*. La biologie de l'insecte sera présentée via un élevage que j'ai réalisé pour des démonstrations à Prangins. L'aspect actuel de la diversification agricole terminera la présentation, notamment sur le projet de *Swissilk* de refaire de la soie en Suisse.

Bernard Messerli
a été conservateur des jardins historiques du *Château de Prangins*, au Musée national suisse, jusqu'à sa retraite. Paysagiste titulaire d'un brevet fédéral et arboriculteur diplômé d'une maîtrise fédérale, il a également exercé dans l'enseignement — notamment en botanique, pépinière, paysagisme et écologie — après avoir obtenu un diplôme en sciences de l'environnement à l'*Université de Neuchâtel*. Il s'est aussi consacré au journalisme et est l'auteur de plusieurs ouvrages.

Date
Jeudi 13 mai 2027

Horaire
18h30 – 20h30

Prix
Prix normal : CHF 35.–
Prix réduit : CHF 32.–
CarteCulture : CHF 25.–

Balade à la découverte des plantes médicinales

Partez à la rencontre de la flore médicinale lors d'une balade immersive dans la région des Pléiades. Avec près de 800 espèces aux vertus reconnues en Suisse, la nature offre d'incroyables solutions pour notre santé.
Lors de cette balade, vous apprendrez à identifier ces plantes sauvages, à les classer par familles botaniques et à comprendre leurs usages thérapeutiques. Vous découvrirez également les règles d'une cueillette éthique et respectueuse de l'environnement pour préserver cette biodiversité. Une occasion unique de transformer votre regard sur la nature et d'acquérir des connaissances pratiques pour prendre soin de vous, tout en maîtrisant les critères de sécurité essentiels à l'herboristerie.

Claire Laurant-Berthoud
est ethnobotaniste. Elle a suivi des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise aux spécialités pharmaceutiques à base de plantes.

Myriam Voltz
est Dr. en pharmacie et naturopathie. Elle concilie son savoir scientifique avec son attrait pour la phytothérapie et ses compétences de formatrice pour adultes avec la diffusion des concepts physiologiques.

Date
Samedi 5 juin 2027

Horaire
13h00 – 17h00

Lieu
Les Pléiades
1807 Blonay

Prix
Prix normal : CHF 90.–
Prix réduit : CHF 81.–
CarteCulture : CHF 63.–

Dans les coulisses d'un théâtre de création

Le *Théâtre Kléber-Méleau* n'est pas un théâtre historique comme ces théâtres à l'italienne avec leurs escaliers monumentaux, leurs foyers fastueux, leurs salles avec orchestre et balcons, et leurs rideaux rouges… Ce n'est pas non plus une scène érigée par des architectes fervents défenseurs du verre et du béton, mais c'est un lieu magique réalisé grâce aux prouesses de rêveurs aux manches retroussées.
Des loges aux coulisses, en passant par les cuisines, les ateliers de construction, la régie et les passerelles, l'atelier de couture…, venez écouter tout ce monde bruissant, venez découvrir les métiers et multiples recoins du théâtre.

Assurément, vous ne viendrez plus jamais voir un spectacle de la même façon, sachant tout ce qui se déploie au-delà de la salle et du foyer !

Date
Vendredi 6 nov. 2026

Horaire
10h00 – 12h00

Lieu
TKM
Chemin de l'Usine à gaz 9
1020 Renens

Prix
Prix normal : CHF 30.–
Prix réduit : CHF 27.–
CarteCulture : CHF 21.–

Dans l'atelier d'une créatrice de bijoux

Le bijou est une danse de séduction entre l'objet et le corps, une quête d'harmonie où chaque pièce, unique et incomparable, devient le reflet de celle ou celui qui la porte. Ces créations sont des voyages culturels, des ponts entre le temps et la terre. Vous connaissez le maillet et le pointeau, mais connaissezvous le bocfil et le triboulet ? C'est ce que nous allons découvrir - et bien plus encore - lors de cette visite ainsi que les différentes techniques de travail des métaux précieux.

Pour **Agnès N'Lep**, chaque bijou est un fragment d'identité : à travers son art, elle explore ses racines africaines et transforme son histoire personnelle en œuvres intemporelles influencées par les forces de la nature.

Date
Vendredi 4 déc. 2026

Horaire
10h00 – 12h00

Lieu
Rue de la Byronne 20
1800 Vevey

Prix
Prix normal : CHF 30.–
Prix réduit : CHF 27.–
CarteCulture : CHF 21.–

Spiruline SwissMade : un savoir-faire local

Apparue il y a plus trois milliards d'années, cette spirale microscopique fait partie des tout premiers organismes vivants du globe. Malgré ses moins d'un millimètre de long, elle est à l'origine de la vie telle que nous la connaissons encore aujourd'hui. L'arthrospira platensis est une cyanobactérie qui se développe rapidement et par photosynthèse. Ses vertus sont nutritionnelles, écologiques ou encore éthiques - les Aztèques l'avaient depuis longtemps intégrée à leur alimentation de base.

Basé à Lonay, *Spiruline SwissMade* est un acteur majeur sur le marché des compléments alimentaires. Il répond aux nouveaux défis et besoins alimentaires de la société en apportant des solutions saines pour améliorer le bien-être des consommateurs à travers des produits de qualité éco-responsable.

Date
Vendredi 23 avril 2027

Horaire
14h00 – 15h00

Lieu
Route de Denges 27
1027 Lonay

Prix
Prix normal : CHF 30.–
Prix réduit : CHF 27.–
CarteCulture : CHF 21.–

Mission Mycélium

Mission Mycélium est une champignonnière urbaine et circulaire située au cœur de Vevey. Elle apporte une solution simple aux importants déchets industriels produits par les brasseries en utilisant ces déchets pour cultiver une gamme de champignons gastronomiques et médicinaux. Pour ses fondateurs, l'objectif n'est pas simplement de réduire les déchets, mais de produire des produits de haute qualité localement, à partir de déchets locaux, pour le marché local. Leurs pratiques agricoles respectueuses de l'environnement vous font profiter de ce trésor culinaire tout en soutenant un avenir plus écologique. Venez découvrir le monde fascinant de la mycologie !

Date
Vendredi, 14 mai 2027

Horaire
10h00 – 11h30

Lieu
Rue du Simplon 31
1800 Vevey

Prix
Prix normal : CHF 30.–
Prix réduit : CHF 27.–
CarteCulture : CHF 21.–

La cathédrale de Lausanne

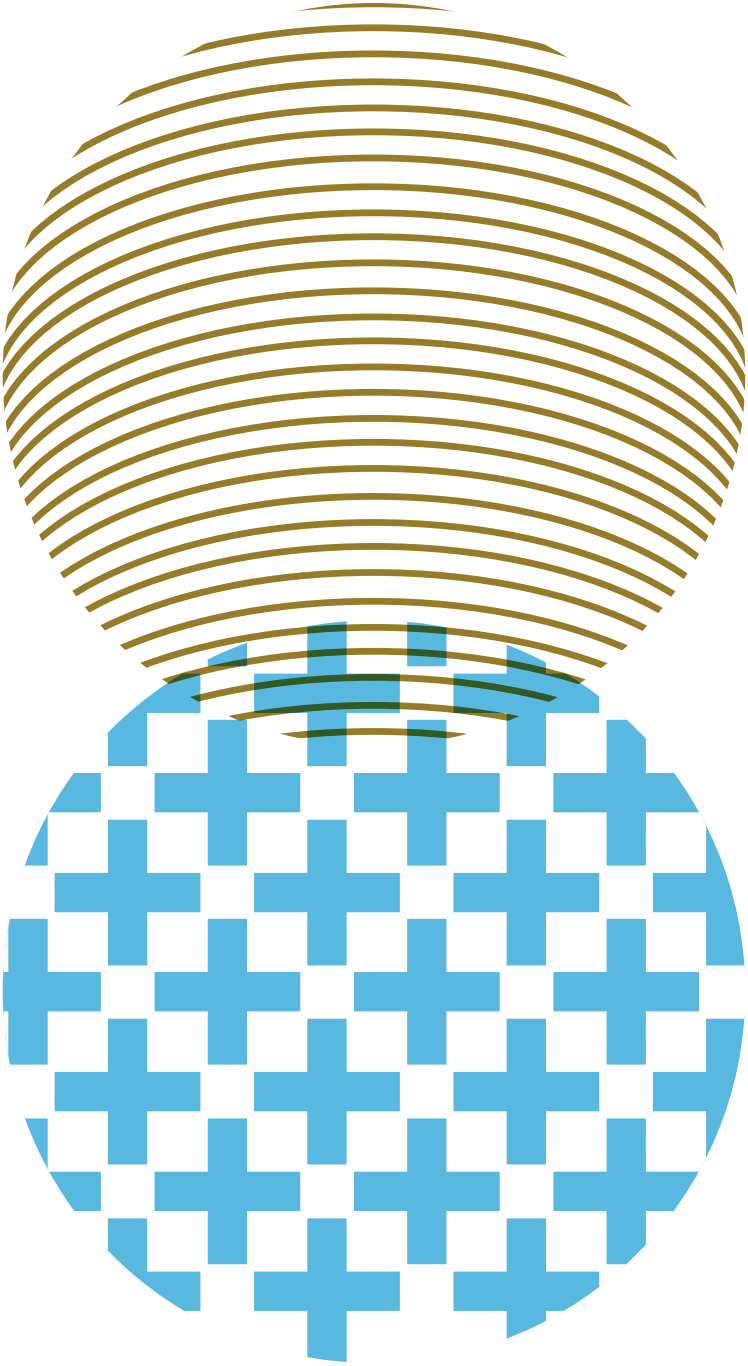
Haut lieu spirituel de Suisse romande, la cathédrale de Lausanne, chef-d'œuvre du XIIIe siècle, est l'un des principaux monuments gothiques voué au culte protestant depuis 1536. Elle bénéficie d'un intérêt et d'un rayonnement international. Elle présente une polychromie intérieure de première importance ainsi que des peintures encore visibles sur la statuaire du portail peint, élément tout à fait original datant des années 1225 – 1235. La rose compte parmi les chefs-d'œuvre du patrimoine artistique européen : ses verrières expriment la vision médiévale du monde organisée autour de la figure du Dieu créateur. Venez découvrir l'histoire et l'architecture de ce monument emblématique !

Date
Vendredi, 4 juin 2027

Horaire
10h00 – 12h00

Lieu
Place de la Cathédrale 1
1005 Lausanne

Prix
Prix normal : CHF 30.–
Prix réduit : CHF 27.–
CarteCulture : CHF 21.–



Conditions générales

Important

Les activités présentées dans cette brochure sont susceptibles de modifications après publication. **Seules les informations figurant sur notre site internet www.up-riviera.ch font foi.** Elles sont régulièrement mises à jour, merci de les consulter avant l'inscription.

Lieu des cours

Sauf avis contraire, tous les cours on lieu dans les locaux de l'UP-Riviera, Chemin du Verger 10, à Vevey.

Présentation des activités

Chaque activité est présentée avec un titre, son contenu, sa durée et son prix. Vous pouvez obtenir toutes informations utiles concernant les prérequis éventuels auprès de l'UP-Riviera. Vous êtes responsable de satisfaire aux prérequis lors de votre inscription.

Inscription

- sur le site internet : www.up-riviera.ch
- par e-mail : inscription@up-riviera.ch

L'inscription vaut comme contrat au sens du Code des obligations et implique l'acceptation des présentes conditions générales, que vous déclarez avoir lues et comprises. Une fois votre inscription effectuée, vous receverez une facture par e-mail (ne payez rien avant d'avoir reçu cette facture). L'inscription est validée une fois le paiement reçu.

Tarifs réduits

Les membres de l'UP-Riviera, les personnes en apprentissage, aux études, à l'AVS, au chômage, au RI ou à l'AI bénéficient du tarif réduit sur présentation d'un justificatif à transmettre en même temps que leur inscription. L'intégralité de la finance d'inscription est due quelle que soit la date d'entrée dans l'activité.

CarteCulture

Les détenteurs de la CarteCulture bénéficient d'un rabais de 30 % sur présentation de leur carte de légitimation.

Références bancaires

Université Populaire Riviera
1814 La Tour-de-Peilz
CCP : 18-1104-0
IBAN : CH84 0900 0000 1800 1104 0

Annulation

Le renoncement à suivre une activité doit être annoncée par e-mail à **info@up-riviera.ch**. Le simple non-paiement du cours ne constitue pas une annulation de l'inscription à celui-ci ; dans ce type de cas, l'intégralité du montant reste due.

Frais d'annulation :

- Jusqu'à 8 jours ouvrables avant le début de l'activité : CHF 50.–
- Dès le 5e jour ouvrable avant le début de l'activité, l'intégralité du montant est due.

Séances manquées

Les séances manquées ne sont ni remboursables ni récupérables, hormis sur présentation d'un certificat médical. Par ailleurs, les activités interrompues ne peuvent faire l'objet d'aucune demande de remboursement, qu'elle soit totale ou partielle.

Remboursement

UP-Riviera se réserve le droit de modifier unilatéralement et à tout moment la date, les horaires, le lieu et les modalités de tenue d'une activité, notamment si l'effectif est insuffisant ou si le respect des normes sanitaires en vigueur l'exige. Dans ce cas, les activités annulées sont remboursées intégralement. Les visites guidées ne sont pas remboursables.

UP-Riviera décline toute responsabilité en cas d'accidents, de vols ou de déprédations durant les activités proposées.

Droit applicable et for

Tous les litiges ou revendications sont régis par le droit suisse et relèvent de la compétence du Tribunal d'arrondissement de l'Est vaudois.

À propos

L'Université Populaire
est une institution active dans la formation continue des adultes destinée à favoriser et à répandre le goût du savoir. Elle remplit une mission d'utilité publique en donnant accès à la formation à toute personne, sans exception, souhaitant développer ses connaissances et ses compétences. Elle participe au développement de la vie sociale, économique et culturelle de sa région.
Lieu d'échange humain, l'*Université Populaire de la Riviera* propose des cours, des conférences et des visites guidées variés et attrayants dispensés par des spécialistes de différents domaines. Aucun titre n'est exigé pour l'admission aux différentes activités proposées.
Elle est membre de la Fédération des Universités Populaires du canton de Vaud et de l'Association des Universités Populaires Suisses. Elle bénéficie du soutien de la Direction Générale de la Culture de l'État de Vaud, de la Loterie Romande, de la Fondation Philanthropique Famille Sandoz, de Nestlé, de Auris cabinet d'audition, des communes de Blonay-St-Légier, Chardonne, Corseaux, Jongny, La Tour-de-Peilz, Montreux, Vevey, des donateurs et des cotisations de ses membres. Que nos généreux soutiens soient ici remerciés !

Nos partenaires

Fédération des Universités Populaires Vaudoises

Université Populaire de la Riviera
www.up-riviera.ch

Université Populaire de Lausanne
www.uplausanne.ch

Université Populaire de la Vallée de Joux
www.upvj.ch

Université Populaire de la Broye
www.upbroye.ch

Université Populaire de la Côte et du pied du Jura
www.upcj.ch

Université Populaire du Pays d'Enhaut
www.uppe.ch