



Université
Populaire
Pays-d'Enhaut



Une saison pour se former, s'inspirer et créer du lien

Programme des cours - 2e semestre 2025

Chères et chers participant·es,

À travers nos cours et ateliers, nous vous invitons à partir à la découverte, à l'échange et à l'enrichissement personnel.

L'Université Populaire du Pays-d'Enhaut est un espace de partage de savoirs, où la curiosité est la meilleure des boussoles. Nos formatrices et formateurs passionné·es et nos formats variés sont conçus pour répondre à vos envies d'apprentissage dans un esprit de convivialité.

Nous avons à cœur de favoriser le lien social et le développement des connaissances au sein de notre belle région. Nous espérons que ce programme saura éveiller votre curiosité et nourrir votre soif d'apprendre.

Nous vous souhaitons un semestre inspirant et plein de découvertes !

Au nom du Comité de l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut
Carine Morier-Genoud, Présidente

Editorial	2
Informations et conditions générales	3
Programme de cours	6
Récapitulatif des cours	29
Contact des Universités Populaires du canton de Vaud	31

PROGRAMME



Informations et conditions générales



Contact

Université Populaire du Pays-d'Enhaut
Case postale
1660 Château-d'Œx
077 470 86 14 / info@uppe.ch



Inscriptions

Les inscriptions aux cours de l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut se font via le site www.uppe.ch, par e-mail à info@uppe.ch ou par téléphone au 077 470 86 14.

Par son inscription, le participant atteste avoir pris connaissance des conditions générales de participation. Une confirmation définitive avec toutes les informations utiles est envoyée par e-mail au plus tard une semaine avant le début du cours.



Finances d'inscription

La facture est envoyée par e-mail et la finance d'inscription est à régler avant le début du cours.

Le tarif des cours est modulé en fonction des frais d'organisation et d'une participation moyenne selon le type de cours. Si le nombre d'inscriptions à un cours est insuffisant, le cours est annulé et les intéressés sont avertis et remboursés.

Informations et conditions générales



Désistement - Remboursement

L'inscription est un engagement dual. Tout désistement doit être annoncé par écrit ou par téléphone au plus tard 7 jours avant le début du cours pour ne pas engendrer de frais. Passé ce délai ou en cas d'absence non justifiée, la totalité du prix du cours ainsi que les frais seront facturés.

Un cours manqué n'est ni remboursé ni remplacé. Sur présentation d'un certificat médical avant la fin du cours, les leçons manquées seront compensées par un bon, valable 24 mois. Il n'y a pas de remboursement en espèces ou par virement bancaire.



Responsabilité

La responsabilité de l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut ne peut être engagée pour des accidents ou des vols survenant pendant les cours.



Membre soutien

Les cours sont ouverts à tous. Vous avez la possibilité de soutenir l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut en devenant membre de l'association. La cotisation annuelle est de Frs. 30.-- pour les membres individuels et de Frs. 50.-- pour les couples.

IBAN : CH36 8080 8001 2524 9983 1

Informations et conditions générales



Protection des données privées

Par le biais de son inscription à une formation ou à une conférence, le participant approuve l'utilisation de ses données personnelles (coordonnées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, etc.) par l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut. Elles ne sont cependant jamais transmises à de tierces personnes.



Confidentialité

Les échanges entre participants sont confidentiels. Chaque participant est rendu attentif à ses devoirs envers les autres membres du groupe sur ce sujet. Le formateur conserve également une stricte confidentialité sur les informations concernant les participants, auxquelles il accède à l'occasion des formations.



Réseaux sociaux

Ne ratez rien ! Rejoignez-nous sur Facebook sur notre page *Université Populaire du Pays-d'Enhaut*, <https://bit.ly/4m8NBHG>



Devenir formateur·trice locale

Vous êtes créatif·ve et auriez envie de mettre sur pied un cours, une initiation ou un atelier ? L'activité est rémunérée et gratifiante. N'hésitez pas à consulter la page www.uppe.ch/formateurs ou à prendre contact au 077 470 86 14 ou par e-mail à info@uppe.ch.

Programme de cours

Apprendre, ici et maintenant

Et si l'automne devenait une saison d'exploration, de découvertes et de rencontres?

À l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut, chaque cours est une porte ouverte sur un nouveau savoir, une passion à cultiver, un lien à tisser. Notre programme reflète ce qui nous anime : rendre la formation accessible à toutes et tous, valoriser les talents locaux, et créer des espaces chaleureux d'apprentissage.

Qu'il s'agisse de cuisine, de culture, de développement personnel, de créativité ou de compétences pratiques, chaque proposition est une invitation à oser, expérimenter, et surtout se faire plaisir en apprenant.

Feuilletez, choisissez, partagez...

Rejoignez-nous dans cette belle aventure collective d'apprentissage !

Créez votre cabane à oiseaux en osier

Vous souhaitez laisser libre cours à votre créativité tout en apprenant un art artisanal fascinant ? Encadré par **Hélène Henchoz**, artisane spécialisée en vannerie, ce cours vous offre une immersion pratique dans le monde du tressage. Grâce à son expertise et à ses conseils avisés, vous apprendrez à manier les outils spécifiques et à maîtriser les techniques de tressage de l'osier. À l'issue du cours, vous repartirez avec une magnifique cabane à oiseaux réalisée de vos propres mains afin d'offrir un futur nid douillet à nos amis ailés. Que vous soyez débutant curieux ou amateur expérimenté, ce cours est conçu pour tous les niveaux.

Vous développerez non seulement vos capacités manuelles mais aussi votre imagination et votre sens du détail. Offrez-vous un moment créatif et confectionnez un abri original qui ravira les oiseaux du jardin !



Dates	jeudi 4 septembre 2025 ou vendredi 10 octobre 2025
Horaire	10h00 - 15h00
Lieu	Les Paniers de Rossinière Chemin du Rentin 2, 1658 La Tine
Prix	CHF 80.-- tarif standard CHF 75.-- (AVS, étudiant)

Et si philosopher, c'était avant tout un exercice vivant ? Ce cours-atelier vous propose de découvrir la philosophie comme une démarche concrète, ancrée dans le quotidien, bien loin des seules abstractions académiques. Guidé·e par **Catherine Dromelet** — philosophe praticienne, autrice et docteure en histoire de la philosophie — vous explorerez les racines de cette discipline à travers une introduction historique, avant de vous engager collectivement dans une réflexion autour d'une question philosophique contemporaine.

Vous serez invité·e à aiguiser votre esprit critique, à échanger dans un cadre bienveillant, et à faire l'expérience de la philosophie comme art de vivre. Un moment pour ralentir, questionner et dialoguer.

Ce cours s'adresse à toutes les personnes curieuses, sans prérequis, qui souhaitent penser autrement et redécouvrir le plaisir de réfléchir ensemble.



Philosopher pour vivre mieux

Date	jeudi 4 septembre 2025
Horaire	18h00 - 21h00
Lieu	Hôtel de Ville, Grand Rue 70 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 60.-- tarif standard CHF 50.-- (AVS, étudiant)

Hélène Henchoz a débuté la vannerie en 2003 avec des stages à l'école nationale de vannerie de Fayl Billot. Elle pratique régulièrement des stages auprès de vanniers diplômés. Découvrez cet art ancestral de la vannerie et apprenez à créer votre panier en osier lors de cet atelier immersif.

Ce cours, accessible aux débutants comme aux passionnés d'artisanat, vous permettra de maîtriser les techniques de tressage et de fabrication de paniers traditionnels.

Objectifs du Cours : apprendre les bases de la vannerie, maîtriser les techniques de tressage, créer un panier personnalisé

Matériel à prendre avec soi : un tablier

Pendant la pause de midi, possibilité de pique-niquer sur place si souhaité.



Dates Vendredi 5 septembre 2025 ou samedi 11 octobre 2025

Horaire 08h00 - 17h30

Lieu Les Paniers de Rossinière
Chemin du Rentin 2, 1658 La Tine

Prix CHF 150.-- tarif standard
CHF 135.-- (AVS, étudiant)

Nage en eau vive : sensations, sécurité et nature

Vous aimez l'eau, le mouvement et les défis?

Initiez-vous ou perfectionnez-vous à la nage en eau vive avec un professionnel passionné!

Encadré par **Eduard Bartrina**, guide expérimenté en rafting et canyoning, ce cours vous permettra de découvrir ou d'approfondir cette discipline dynamique dans un cadre sécurisé et respectueux de l'environnement.

Au fil de l'eau, vous apprendrez à lire la rivière, à évoluer avec aisance dans le courant et à réagir en toute sécurité. Une belle opportunité de repousser ses limites tout en développant sa conscience du milieu naturel et de sa biodiversité.

Le matériel technique est entièrement fourni (combinaison, casque, gilet, chaussettes néoprène).
Seule condition : être à l'aise dans l'eau et savoir nager.



Date	Dimanche 7 septembre 2025
Horaire	13h30 - 17h30
Lieu	Sarine, rendez-vous à la piscine du Berceau, Rte des Mosses 16, 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 80.-- tarif standard

Dans un quotidien souvent bousculé par le stress, les tensions ou les malentendus, comment préserver des relations authentiques et apaisées ?

La Communication Non Violente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, propose des outils concrets pour mieux comprendre nos besoins et ceux des autres, cultiver l'écoute, et désamorcer les conflits. Ce cours est une invitation à (re)découvrir la CNV comme une véritable manière d'être, au service de relations plus sereines – avec soi-même comme avec les autres.

Grâce à une approche accessible et bienveillante, **Caroline Gabi** – accompagnante certifiée et enseignante – vous guide pas à pas vers une communication plus consciente et constructive.

Que vous soyez novice ou déjà sensibilisé-e à la démarche, ce moment d'apprentissage et de partage vous apportera des clés précieuses pour mieux vivre les contrariétés du quotidien.



Dates et horaires Vendredi 26 septembre 2025 de 13h00 à 17h00 ou samedi 13 décembre de 08h00 à 12h00

Lieu Salle de paroisse, Rte de la Villa d'Æx 4, 1660 Château-d'Æx

Prix CHF 75.-- tarif standard
CHF 60.-- (AVS, étudiant)

Initiez-vous à l'art de la joaillerie avec un artisan d'exception

Envie de vivre l'expérience unique de créer un bijou de vos propres mains ? Participez à un atelier animé par **Davis Gaeta**, maître joaillier italien installé à Château-d'Œx depuis 10 ans, fort d'une carrière auprès de grandes maisons comme Cartier, Bulgari ou Re Carlo.

Dans son atelier récemment installé au cœur du village, Davis vous guide dans la réalisation complète d'un bijou à choisir parmi plusieurs modèles : collier, bague, bracelet ou boucles d'oreilles. Vous apprendrez à manipuler les outils et les matériaux pour façonner vous-même chaque étape du bijou, du travail du métal aux finitions.

Vous repartez avec votre création, entièrement faite main. Aucun prérequis n'est nécessaire. Atelier accessible dès 16 ans.

Ce que vous allez découvrir : les bases de l'orfèvrerie traditionnelle, l'univers du bijou fait main, une expérience artisanale concrète et valorisante.



Dates	Lundi 29 septembre 2025 ou lundi 15 décembre 2025
Horaire	08h00 - 17h00 (pause de 1 heure)
Lieu	Aglaia Bijoux, Grand Rue 81 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 195.-- tarif standard

Envie de percer les secrets de la bière artisanale, dans une ambiance conviviale et gourmande ?

Cette visite guidée propose une immersion exclusive au coeur de la brasserie Qrew à Bussigny et vous fera découvrir les coulisses de la production brassicole, du choix des ingrédients aux subtilités de la fermentation.

Au fil de la visite, vous plongerez dans l'histoire et les valeurs de Qrew, une brasserie locale qui allie savoir-faire, créativité et passion. Vous explorerez les installations, apprendrez à reconnaître les étapes clés de fabrication, et pourrez poser toutes vos questions à **Eva Roffler**, la spécialiste du lieu.

Le parcours se conclura par une dégustation de bières, avec accord culinaire soigneusement choisi.



Date	Jeudi 2 octobre 2025
Horaire	18h30 - 20h00
Lieu	Brasserie Qrew, Rte de la Chaux 4C, 1030 Bussigny
Prix	CHF 45.-- tarif standard

Retrouver souffle et équilibre au travail

Dans un quotidien professionnel souvent marqué par la pression, l'urgence et une quête constante de performance, il devient essentiel de prendre soin de soi.

Ce cours propose des outils simples, concrets et discrets à intégrer facilement dans la journée, même entre deux réunions, devant l'ordinateur... ou dans un lieu aussi inattendu que les toilettes !

À travers des exercices de Brain Gym®, des jeux, des mouvements et des échanges, vous apprendrez à calmer le mental, poser des limites claires, dire non quand c'est nécessaire... et surtout à retrouver énergie, concentration et plaisir dans votre activité.

Animé par **Coraline Renaud**, formatrice d'adultes certifiée FSEA1 et Brain Gym® Teacher depuis 2014, ce moment est une invitation à explorer, avec légèreté et bienveillance, des pratiques accessibles pour mieux vivre son travail au quotidien.



Date	Samedi 4 octobre 2025
Horaire	09h00 - 16h30
Lieu	Hôtel de Ville, Grand Rue 70 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 125.-- tarif standard CHF 100.-- (AVS, étudiant)

OFF/ON - Trouver votre équilibre à l'ère numérique

Dans ce monde où les sollicitations numériques sont constantes, comment retrouver un juste équilibre entre connexions utiles et déconnexion régénérante ?

Ce cours propose une exploration concrète et accessible du bien-être digital. Grâce à une approche mêlant apports théoriques et outils pratiques, vous apprendrez à identifier vos habitudes numériques, en mesurer les effets sur votre bien-être et expérimenter des stratégies simples pour renforcer votre concentration et votre qualité de vie.

Guidé·e par **Gabriel Pitt**, auteur du livre *Être présent – Prenez en main vos habitudes digitales* et passionné par les dynamiques humaines à l'ère technologique, vous repartirez avec un micro-plan d'action personnalisé pour (re)mettre le cap sur ce qui compte vraiment.

Une invitation à reprendre les commandes de votre attention et à faire rimer technologie avec équilibre.



Date	Mardi 7 octobre 2025
Horaire	18h00 - 20h00
Lieu	Hôtel de Ville, Grand Rue 70 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 45.-- tarif standard CHF 40.-- (AVS, étudiant)

Discofox & Rock – Le plaisir de danser à deux !

Avec **Jean Vicino**, fondateur de l'école Harmonie Danse, entrez sur la piste avec confiance, style et bonne humeur !

Le Discofox et le Rock sont des danses festives, dynamiques et accessibles qui s'adressent aussi bien aux débutant·e·s qu'aux danseur·euse·s de niveau intermédiaire. Que vous découvriez ces danses ou que vous souhaitiez renforcer vos bases, ce cours est fait pour vous !

En six séances d'une heure, Jean Vicino, enseignant passionné et expérimenté, vous guidera pas à pas à travers les figures, rythmes et enchaînements fondamentaux avec pour objectif de vous permettre de danser en couple avec aisance, plaisir et musicalité – dans une ambiance détendue, bienveillante et joyeuse.

Un excellent moyen de se (re)mettre en mouvement et de vivre des moments partagés inoubliables ! Faites le premier pas... et laissez la musique faire le reste !



Dates 6 sessions les 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre

Horaire 19h00 - 20h00

Lieu Grande Salle, Grand Rue 73
1660 Château-d'Œx

Prix CHF 180.-- tarif standard / pers.
CHF 150.-- dès 11 personnes

Salsa & Bachata

Initiez-vous au rythme des danses latines !

Avec **Jean Vicino**, fondateur de l'école Harmonie Danse, venez faire vibrer vos soirées d'automne au rythme chaud et entraînant des Caraïbes !

Ce cours de salsa et bachata vous ouvre les portes d'un univers joyeux et convivial, accessible à toutes et tous, que vous soyez débutant·e ou déjà un peu initié·e.

En six sessions d'une heure, guidé·e par Jean Vicino, danseur passionné et pédagogue inspirant, vous apprendrez les bases et enchaînements fondamentaux pour danser en couple, vous exprimer avec fluidité et surtout... prendre plaisir à bouger ensemble. Pas à pas, vous gagnerez en aisance, en rythme et en complicité.

Une occasion idéale pour se (re)mettre en mouvement, découvrir une nouvelle passion et partager des moments chaleureux, dans un cadre bienveillant et stimulant.



Dates 6 sessions les 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre

Horaire 20h00 - 21h00

Lieu Grande Salle, Grand Rue 73
1660 Château-d'Œx

Prix CHF 180.-- tarif standard / pers.
CHF 150.-- dès 11 personnes

Partage littéraire : libertinage et galanterie dans *Les Égarements du cœur et de l'esprit*

Explorez les subtilités d'un roman méconnu mais fascinant du xviii^e siècle avec *Les Égarements du cœur et de l'esprit* de Crébillon fils. Dans ce cours, **Valérie Bucheli**, docteure en littérature française et spécialiste passionnée, vous invite à découvrir les dessous de cette œuvre raffinée, qui mêle finesse psychologique, critique sociale et art du sentiment.

À travers une lecture guidée et commentée, vous plongerez dans les jeux de l'amour et de la séduction, au cœur d'un siècle libertin. Une belle occasion d'aiguiser votre regard sur la langue de l'époque, d'enrichir votre culture littéraire et de vous laisser surprendre par un auteur souvent éclipsé par ses contemporains.

Accessible sans prérequis, ce cours s'adresse à toute personne curieuse d'explorer autrement la richesse du patrimoine littéraire. La lecture préalable du roman est cependant chaudement recommandée, pour que chacun puisse participer à la discussion.



Date	Samedi 11 octobre 2025
Horaire	10h00 - 12h00
Lieu	Salle de paroisse, Rte de la Villa d'Æx 4, 1660 Château-d'Æx
Prix	CHF 45.-- tarif standard CHF 40.-- (AVS, étudiant)

Une exploration créative avec le Design Humain

Envie de mieux vous connaître tout en laissant libre cours à votre créativité ? Cet atelier allie introspection et expression artistique à travers la découverte du Design humain, un outil original de connaissance de soi. Vous explorerez les bases de ce système pour comprendre votre type énergétique et votre manière naturelle de prendre des décisions.

Céline Henchoz, passionnée de création et formée au Design humain, vous guidera dans la réalisation d'un carnet d'Art Journal mêlant aquarelle et collage. Un moment ludique et libérateur, où créativité rime avec découverte personnelle.

Important : pour profiter pleinement de l'atelier, pensez à venir avec votre date, votre heure exacte et votre lieu de naissance.

Un atelier accessible à toutes et tous, sans prérequis, pour repartir avec des clés de compréhension de soi... et une œuvre qui vous ressemble !



Date	Samedi 18 octobre 2025
Horaire	13h30 - 17h30
Lieu	Atelier Scrap d'Enhaut, Ch. des Epinettes 11, 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 120.-- tarif standard CHF 110.-- (AVS, étudiant)

Je fabrique mon pain et mes gourmandises au levain

Claire-Line Maïkoff est une passionnée de cuisine et de produits boulangers en particulier. Enseignante de formation, elle dispose de l'expérience pédagogique nécessaire au transfert de savoir.

Plongez dans son univers avec cet atelier où elle vous guidera dans la fabrication de pain et autres produits au levain. Ce cours immersif est conçu pour les passionnés de cuisine et les amateurs de pain faits maison, qu'ils soient débutants ou déjà initiés à l'art de la panification.

Ce que vous allez apprendre : introduction au levain, préparation du levain, fabrication du pain, cuisson du pain, utilisation du surplus de levain.

Matériel à prendre avec soi : un tablier et un petit bocal pour emporter un peu de levain.



Date	Vendredi 24 octobre 2025
Horaire	13h00 - 18h00
Lieu	Route du Village Derrière 36 1658 La Tine
Prix	CHF 95.-- tarif standard

Partage littéraire : un Flaubert méconnu à partir de *La Tentation de saint Antoine*

Et si Flaubert ne se résumait pas à Madame Bovary ? Avec *La Tentation de saint Antoine*, œuvre singulière et foisonnante, il nous entraîne dans un véritable voyage intérieur, à la croisée de la philosophie, de la religion et de l'imaginaire. Ce cours vous propose de découvrir ou de redécouvrir cette fresque littéraire hors normes, trop souvent reléguée au second plan.

Guidé·e par **Valérie Bucheli**, docteure en littérature française et spécialiste passionnée, vous explorerez les enjeux, les sources et la richesse symbolique de cette œuvre fascinante, fruit de trente années de travail et d'un style virtuose.

Accessible sans prérequis, cette plongée intellectuelle et sensorielle invite à une rencontre avec les grandes figures spirituelles de l'humanité.

La lecture préalable de l'œuvre est chaudement recommandée, pour que chacun puisse participer à la discussion.



Date	Samedi 25 octobre 2025
Horaire	10h00 - 12h00
Lieu	Salle de paroisse, Rte de la Villa d'Æx 4, 1660 Château-d'Æx
Prix	CHF 45.-- tarif standard CHF 40.-- (AVS, étudiant)

Le Hang est une oeuvre d'art – sculpture sonore et musicale – inventée à Berne par le duo Sabina Schaerer et Félix Rohner (PANArt Hang)

Les harmonies de cet instrument inspirent la relaxation, la plénitude. Cet atelier propose un magnifique moment d'apprentissage dans la douceur des vibrations.

Jeff Widmer pratique le Hang depuis 2013 et propose des ateliers de découverte de Hang depuis 2016.

Les instruments sont mis à disposition.

Prendre un pique-nique pour la pause à midi.



Dates Dimanche 26 octobre 2025 ou dimanche 7 décembre

Horaire 10h00 - 15h00

Lieu Salle de paroisse, Rte de la Villa d'Œx 4, 1660 Château-d'Œx

Prix CHF 90.-- tarif standard
CHF 80.-- (AVS, étudiant)

Avec **Céline Renaud**, conférencière et coach, partez à la découverte de techniques de conférenciers professionnels, testez vos nouvelles compétences devant un public bienveillant et repartez chargé·e d'outils concrets et d'astuces pratiques. Apprenez à :

- captiver dès les premières secondes grâce à une introduction percutante taillée sur mesure.
- susciter l'émotion et l'adhésion de votre auditoire avec des récits authentiques et structurés.
- affiner votre posture, votre voix et votre mental pour gagner en assurance, en négociation et en leadership.
- maîtriser la conclusion et le call-to-action pour inciter à l'action et laisser une empreinte durable.

Révélez le·la spécialiste du storytelling qui est en vous !



Dates Mardi 28 octobre 2025

Horaire 08h00 - 12h00

Lieu Salle du Conseil communal,
Grand Rue 72, 1660 Château-d'Œx

Prix CHF 300.-- tarif standard

Éveillez vos sens avec l'aromathérapie et traversez l'hiver en pleine forme, naturellement !

Ce cours d'initiation à l'aromathérapie vous ouvre les portes d'une approche douce et efficace pour renforcer votre bien-être. Grâce aux huiles essentielles, apprenez à soutenir votre système immunitaire, apaiser le stress ou encore prévenir les petits maux de saison.

Animée par deux intervenantes passionnées, **Sandrine Konrad** et **Catherine Pilet** – toutes deux certifiées en aromathérapie, nutrition et ayurvéda (USHA VEDA) – cette session alterne apports théoriques clairs et atelier pratique. Vous découvrirez les propriétés de différentes huiles, leurs usages courants, ainsi que les précautions à respecter pour une utilisation en toute sécurité.

Un moment de découverte sensorielle, accessible à tous, pour prendre soin de soi autrement.



Date	Mercredi 29 octobre 2025
Horaire	19h00 - 21h00
Lieu	Hôtel de Ville, Grand Rue 70, 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 40.-- tarif standard CHF 35.-- (AVS, étudiant)

Comprendre et réussir les accords vins & fromages : entre croûtes et crus

La Suisse regorge de trésors gourmands... et cet atelier vous propose d'en explorer deux parmi les plus emblématiques : ses vins et ses fromages.

Guidé·e par **Domenico Quatela** – expert passionné, sommelier breveté, 3ème meilleur Sommelier de Suisse 2025 – vous découvrirez les secrets des accords parfaits entre bulles, blancs ou rouges, et une sélection de fromages de nos régions, avec un focus particulier sur les fromages du Pays-d'Enhaut et les vins suisses.

Au programme : une introduction pédagogique aux grandes familles de fromages, aux typologies de vins helvétiques, et aux principes d'association entre ces deux univers. Suivra une dégustation interactive de plusieurs combinaisons, permettant à chacun·e de développer son palais et d'oser de nouveaux mariages.

Un moment sensoriel, instructif et chaleureux à ne pas manquer pour les amateurs de gastronomie, les curieux du goût ou les professionnels du terroir.



Date	Jeudi 6 novembre 2025
Horaire	17h00 - 20h00
Lieu	Hôtel de Commune, Rue des Allamans 7, 1659 Rougemont
Prix	CHF 80.-- tarif standard

Et si, pour mieux faire face au stress et au rythme effréné du quotidien, la solution passait par une meilleure connaissance de nos propres ressources?

Cette journée vous propose d'explorer, en douceur et avec créativité, ce qui vous ressource véritablement.

À travers des exercices pratiques, des moments de mouvement inspirés du Brain Gym®, des échanges et des jeux, vous identifierez vos forces personnelles et apprendrez à cultiver la gratitude, à créer une routine positive, et à vous offrir des temps pour vous. Une parenthèse vivifiante pour (re)mettre l'essentiel au cœur de votre quotidien.

Animée par **Coraline Renaud**, formatrice d'adultes certifiée et enseignante Brain Gym®, cette rencontre se veut ludique, bienveillante et profondément ressourçante.

Repartez avec des outils concrets, simples et applicables au jour le jour.



Date	Samedi 8 novembre 2025
Horaire	09h00 - 16h30
Lieu	Hôtel de Ville, Grand Rue 70 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 125.-- tarif standard CHF 100.-- (AVS, étudiant)

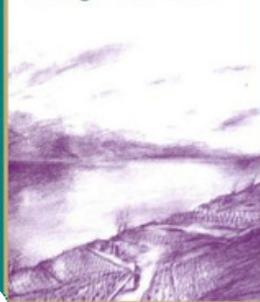
Partage littéraire : *Passage du poète* de Ramuz et la valeur du lieu commun

En 1923, dans *Passage du poète*, Ramuz met en scène des rapports humains si authentiques entre ses personnages (le vannier Besson, figure du poète, et puis Bovard, Gilliéron et les autres, vigneron dans le Lavaux) qu'ils en viennent à compenser le défaut de la langue et l'imperfection des moyens d'expression.

Guidé·e par **Valérie Bucheli**, docteure en littérature française et spécialiste passionnée, vous explorerez cette œuvre intense et sensible, reflet des préoccupations esthétiques et existentielles de Ramuz. Une occasion de redécouvrir un auteur majeur de notre patrimoine sous un angle nouveau, à travers une lecture vivante et éclairante.

Accessible sans prérequis, la lecture préalable du roman est recommandée, pour que chacun puisse participer à la discussion.

C.F. Ramuz
Passage du Poète



Date	Samedi 8 novembre 2025
Horaire	10h00 - 12h00
Lieu	Salle de paroisse, Rte de la Villa d'Æx 4, 1660 Château-d'Æx
Prix	CHF 45.-- tarif standard CHF 40.-- (AVS, étudiant)

Dans un monde en constante évolution, les transitions – petites ou grandes – font partie de notre quotidien. Ce cours vous propose de découvrir comment accueillir le changement avec plus de sérénité et redevenir acteur ou actrice de votre vie.

Grâce à des exercices pratiques issus du Brain Gym®, à des jeux, des échanges et une touche de créativité, vous explorerez de nouveaux points de vue sur vos situations de transition.

Animée par **Coraline Renaud**, formatrice d'adultes certifiée et enseignante Brain Gym®, cet atelier vous permettra d'apprendre à valoriser vos forces, développer une posture plus ouverte face à l'inconnu, et d'acquérir des outils concrets pour mieux vivre les changements, qu'ils soient choisis... ou non.

Un atelier dynamique, accessible à toutes et tous, dans un cadre bienveillant et stimulant.



Date	Samedi 6 décembre 2025
Horaire	09h00 - 16h30
Lieu	Hôtel de Ville, Grand Rue 70 1660 Château-d'Œx
Prix	CHF 125.-- tarif standard CHF 100.-- (AVS, étudiant)

Récapitulatif des cours

Date	Cours	Infos
04.09	Créez votre cabane à oiseaux en osier	Page 7
04.09	Philosopher : de la pratique à la théorie	Page 8
05.09	Je crée mon panier en osier	Page 9
07.09	Nage en eau vive : sensations, sécurité et nature	Page 10
26.09	La communication non violente, un art de vivre	Page 11
29.09	Initiez-vous à l'art de la joaillerie avec un artisan d'exception	Page 12
02.10	Visite de la brasserie Qrew	Page 13
04.10	Prévenir l'épuisement professionnel	Page 14
07.10	OFF/ON - Trouver votre équilibre à l'ère numérique	Page 15
07.10	Discofox & rock - Le plaisir de danser à deux, accessible à tous !	Page 16
07.10	Salsa & bachata - Initiez-vous au rythmes des danses latines !	Page 17
10.10	Créez votre cabane à oiseaux en osier	Page 18
11.10	Je crée mon panier en osier	Page 8
11.10	Partage littéraire : libertinage et galanterie dans les <i>Egarements du coeur et de l'esprit</i>	Page 10
18.10	Qui suis-je ? Une exploration créative avec le Design humain	Page 19
24.10	Je fabrique mon pain et mes gourmandises au levain	Page 20
25.10	Partage littéraire : un Flaubert méconnu à partir de <i>La Tentation de saint Antoine</i>	Page 21

Récapitulatif des cours

Date	Cours	Infos
26.10	A la découverte du Hang	Page 22
28.10	Donnez vie à vos paroles en public !	Page 23
29.10	Initiation aux bienfaits de l'aromathérapie	Page 24
06.11	Comprendre et réussir les accords vins & fromages : entre croûtes et crus	Page 25
08.11	Créativité en action : à la rencontre de vos ressources	Page 26
08.11	Partage littéraire : <i>Passage du poète</i> de Ramuz et la valeur du lieu commun	Page 27
06.12	S'ouvrir à la nouveauté et au changement	Page 28
07.12	A la découverte du Hang	Page 23
13.12	La communication non violente, un art de vivre	Page 12
15.12	Initiez-vous à l'art de la joaillerie avec un artisan d'exception	Page 13

Fédération des Universités Populaires du canton de Vaud

Université Populaire du Pays-d'Enhaut

077 470 86 14 | info@uppe.ch

www.uppe.ch



Université Populaire de Lausanne

021 315 24 24 | info@uplausanne.ch | www.uplausanne.ch

Université Populaire de la Riviera

079 342 54 89 | info@up-riviera.ch | www.up-riviera.ch

Université Populaire de la Broye

026 666 16 88 | info@upbroye.ch | www.upbroye.ch

Université Populaire de la Côte et Pied-du-Jura

022 361 86 41 | info@upcj.ch | www.upcj.ch

Université Populaire de la Vallée de Joux

021 845 66 29 | info@upvj.ch | www.upvj.ch



Restez curieux, continuez d'explorer,
et surtout... revenez vite !

PROGRAMME
EN LIGNE



Université Populaire du Pays-d'Enhaut

Case postale, 1660 Château-d'Œx

077 470 86 14 | info@uppe.ch | www.uppe.ch

