

PROGRAMME 1ER SEMESTRE 2026



Explorer

Partager

S'épanouir

Nouvelles connaissances, nouvelles compétences

L'Université Populaire du Pays-d'Enhaut vous invite à explorer un monde d'apprentissage ouvert à toutes et tous.

Accessible et inspirante

Fondée sur des valeurs d'éducation, de convivialité et de découverte, l'Université Populaire du Pays-d'Enhaut propose une large gamme de cours et d'activités pour enrichir le quotidien des habitants de notre région.



**Université
Populaire
Pays-d'Enhaut**

Case postale
1660 Château-d'Œx
www.uppe.ch | info@uppe.ch
077 470 86 14

DÉCOUVREZ NOS COURS

07.02 Atelier de techniques théâtrales

Apprenez à respirer, poser la voix et gagner en présence scénique

09.02 Atelier de joaillerie

Créez votre bijou de A à Z dans l'atelier d'un maître joaillier

26.02 Atelier nutrition : ménopause, andropause & vitalité

Reprenez les commandes grâce à l'alimentation

03.03 Cours de danse, tous les 2 mardis jusqu'au 30 juin

Choisissez votre duo et dansez Discofox & Valse ou Salsa & Bachata

04.03 Pratique théâtrale, tous les 2 mercredis jusqu'au 17 juin

Développez aisance grâce aux jeux de rôles et au travail du texte

06.03 Atelier de vannerie : fleurs et insectes imaginaires

Découvrez la vannerie créative et façonnez selon votre inspiration

07.03 Je fabrique mon pain et mes gourmandises au levain

Maîtrisez le levain et réalisez un pain maison, croustillant et doré

07.03 Canva, l'art de séduire vos clients avec des visuels de qualité

Créez des visuels percutants et professionnalisez votre communication

10.03 Atelier de philosophie de la répétition 1/3

Explorez comment acquérir, transformer ou perdre une habitude

13.03 Premiers secours pédiatriques, comment réagir !

Apprenez les gestes qui sauvent

17.03 Atelier de cuisine végétarienne

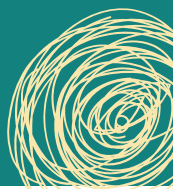
Réalisez un menu végétarien complet, de l'entrée au dessert

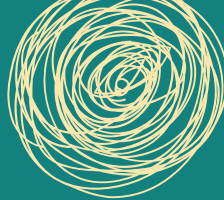
11.04 De la toison au fil : initiation au filage de la laine

Transformez une toison en fil prêt à tricoter : laver, carder, filer



Atelier de philosophie de la répétition 2/3	14.04
Questionnez les coutumes : tradition, justice, citoyenneté	
Découverte de la cérémonie du thé chinois	24.04
Initiez-vous au rituel du thé et à la pensée chinoise	
Atelier de vannerie : un abri pour les oiseaux	08.05
Réalisez une cabane à oiseaux en osier, décorative et fonctionnelle	
Renouvelez votre énergie avec les huiles essentielles	08.05
Adoptez les réflexes aromatiques pour la belle saison	
Mon panier en osier : initiation à la vannerie	09.05
Réalisez votre panier en osier de A à Z : beau, utile et durable	
Atelier de cuisine sur le thème du poisson	12.05
Sublimez le poisson : gestes pro et accompagnements efficaces	
Atelier de philosophie de la répétition 3/3	12.05
Explorez le rituel, du sacré au laïque	
Premiers secours pédiatriques : comment réagir !	29.05
Apprenez les gestes qui sauvent	
Motivation et communication : le duo gagnant	03.06
Activez la motivation et adoptez une communication plus efficace	
Atelier de colorimétrie	04.06
Identifiez votre palette idéale et osez vos couleurs	
Atelier de joaillerie	08.06
Créez votre bijou de A à Z dans l'atelier d'un maître joaillier	
Atelier nutrition : boostez votre longévité	18.06
Optimisez vos repas pour soutenir énergie, cerveau et métabolisme	
Camps de robotique pour les jeunes	13.07
Construisez et programmez des robots : défis ludiques garantis	





**SE RECENTRER
EXPLORER
CRÉER**

**INSCRIVEZ-VOUS
DES MAINTENANT**



Information et inscription
via le QR Code, par mail à info@uppe.ch
ou par téléphone au 077 470 86 14

