



une série de cours uniques pour se familiariser avec des domaines très variés.

De découverte en découverte

programme des Ecoles-clubs bas-valaisannes.

Pour la deuxième édition des semaines découverte, l'Ecole-club met à l'honneur les plaisirs du palais. Vous rappelle en deux mots le principe de ces semaines: il s'agit de rendez-vous uniques en l'espace de quelques heures, familiarisent à un art ou une technique et apprennent à mettre en pratique ce savoir soigneusement acquis.

Bonheur des papilles

L'espace d'une décennie, le Budget a accédé au statut de référence culte. Cette gamme d'articles qu'on pensait autrefois réservés aux étudiants, aux familles nombreuses et autres catégories bourses a séduit toutes les couches de la population.

Pour la première fois, l'Ecole-club valaisanne propose un cours de cuisine spécialement dédié aux produits du Budget. Un programme qui promet d'être original.

Changement de décor avec le cours organisé à Sion, le 16 mai, consacré aux tartares et carpaccio. La délicatesse de la viande crue assaisonnée avec générosité et inventivité ne laisse pas indifférents les amateurs.

Enfin, les fins palais se réjouiront du cours «Vins et fromages» dispensé par la pétillante et talentueuse Christelle Besse, œnologue sêduinoise jadis en manque d'idées lorsqu'il s'agit de conjuguer bonne



Dans le cadre des semaines découverte, un cours aura lieu sur les accords entre vin et fromage à l'Ecole-club de Martigny.

Semaines découverte

Cuisine M-Budget: le 25 avril à Martigny; le 16 mai à Sion

Tartare et carpaccio: le 3 mai à Sion

Vins et fromage: le 28 avril à Martigny (animé par l'œnologue Christelle Besse)

Décor floral: le 27 avril à Sion

Fabriquer son papier: le 29 avril à Martigny

Cartes, enveloppes... en papier recyclé: le 13 mai à Martigny

Diaporama personnalisé: le 4 avril à Sion; le 6 mai à Martigny

Beaux pieds pour l'été: le 7 avril à Martigny

Mind mapping: le 1^{er} mai à Sion

Renseignements et inscriptions à l'Ecole-club de Martigny (027 722 72 72) ou de Sion (027 327 72 27).

humeur et bon cépage. En plus des cours dédiés aux plaisirs de la bouche, l'Ecole-club organise quelques rendez-vous destinés à stimuler la créativité.

Soyez créatifs!

La décoration florale portera sur deux thèmes d'actualité qui intéresseront les jeunes parents, à savoir la communion et la confirmation. Deux matinées de formation seront consacrées à la fabrication de papier recyclé et à la confection de cartes et enveloppes. Idéal pour les

artistes dont les messages d'amitié méritent un bel écrin personnalisé.

Les adeptes de photo numérique apprendront à mettre en valeur leurs souvenirs grâce à un logiciel de diaporama nommé «Photo Récit», qui combine présentation dynamique, effets visuels et musique. Et pour ce début de printemps, les semaines découverte vous proposent un cours de beauté des pieds qui vous préparera à l'été tout proche. Pour conclure, l'Ecole-club introduit une toute

nouvelle formation intitulée «mind mapping». Cette technique, développée dans les années 70, permet une meilleure mémorisation, structuration et restitution de l'info.

Elle trouve des applications dans de nombreux domaines de la vie étudiante, professionnelle et privée.

L'une de ces formations vous intéresse? Réservez vite votre place! Pour les semaines découverte, le prix de ces cours est particulièrement avantageux.

Mélanie Zuber