

Sophrologie

[Dominique Nickel, sophrologue]

De l'apprentissage de la détente à la prise de conscience profonde de tout le potentiel qui est en chacun de nous : des techniques simples, à la portée de tous, qui à travers la relaxation, nous aident à renforcer notre confiance en nous-même et notre harmonie, à faire face aux conditions de vie et de travail difficiles, à mieux gérer le stress, à prendre conscience des capacités et de l'énergie qui est en nous.

Lundi 18h	51 €
10 x 1h	
1er octobre	Code 10007
21 janvier	Code 10008

Hagenthal-le-Bas - salle sous la crèche

Informatique

Initiation

[Jean Hermann]

Se familiariser avec le matériel, le vocabulaire, les fenêtres WINDOWS. Apprendre à utiliser WORD pour faire son courrier. S'initier à EXCEL pour faire ses calculs. S'ouvrir sur le monde en surfant sur INTERNET et en communiquant par courrier électronique. Installer et désinstaller un programme.

Mardi 17h	72 €
10 x 1h30	Code 10009
2 octobre	

Hagenthal-le-Bas - salle sous la crèche

Retouche d'image

[Jean Hermann]

Pour vous faire une idée : <http://cours.jean.free.fr/index.htm>. Restaurer une photo, rajouter du texte ou un personnage, rendre l'arrière plan flou en gardant le sujet principal bien net, éliminer un câble électrique..., faire une caricature d'une photo, réduire le poids d'une photo. Logiciel fourni.

Mardi 19h	72 €
10 x 1h30	Code 10010
2 octobre	

Hagenthal-le-Bas - salle sous la crèche

UFFHEIM

Inscriptions et renseignements :

Mairie d'Uffheim aux heures d'ouverture.
Tél. 03 89 81 51 42

Peinture à l'huile et acrylique

[Amy Lesiak]

Vous montrer la technique de base, vous aider dans vos difficultés, vous épauler dans la recherche de votre style et de votre démarche personnelle.

Tout public.

Mercredi	130 € + mat
12 x 2h	
10 octobre - 18h	Code 19501
10 octobre - 20h	Code 19502
30 janvier - 18h	Code 19503
30 janvier - 20h	Code 19504

Maison des associations - Uffheim

