

# CATALOGUE 2020/2021

---

# SOMMAIRE

---

Présentation de l'activité commerciale	1
Nos abonnements / nos prix	2
Nos experts / formations	3
Formation 1 «Ressources Humaines»	4 - 7
Formation 2 «Cuisine du monde»	8 -11
Formation 3 «Mode et Beauté»	12 - 15
Formation 4 «Nouvelles Technologies»	16 - 19
Formation 5 «Sports»	20 - 24
Formation 6 «Arts»	25 - 28
Conditions de vente	29
Bon de commande	30
Remerciements	31

---

---

# PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ COMMERCIALE

---

MAPA S.A.R.L est une entreprise d'apprentissage gérée par un groupe de 23 élèves du Lycée Technique du Centre à Luxembourg.

Notre activité commerciale est:

- l'offre de formations à distance
- la vente de produits accessoires aux formations proposées
- l'offre d'un service de suivi et d'encadrement des utilisateurs

Nos objectifs sont:

- Permettre aux abonnés d'acquérir des compétences dans des domaines très divers et surtout d'apprendre avec plaisir
- Assurer un apprentissage à distance en toute sécurité (dans le contexte de la pandémie actuelle)
- Assurer un apprentissage adapté au rythme de l'utilisateur
- Créer des externalités positives de consommation

**CONTACT**  
**MAPA s.à.r.l.**  
**Lycée Technique du Centre**  
106, avenue Pasteur  
L-2309 LUXEMBOURG  
☎ 47 38 11 601  
✉ [mapa.vente@clee.lu](mailto:mapa.vente@clee.lu)



---

## NOS ABONNEMENTS NOS PRIX

---

L'accès à toutes nos formations en ligne se fait par un:

### **Abonnement unique annuel de 100 € TTC par personne**

Ce paiement unique annuel vous donne la possibilité de suivre l'intégralité de nos formations en ligne.

Nous offrons également l'accès pour l'ensemble d'une entreprise à un prix extrêmement avantageux, le tarif collectif pour au moins 11 souscripteurs d'une même entreprise d'entraînement s'élève à 1000 € TTC.

Les prix de nos produits accessoires aux formations sont énumérés après la description des 5 séances de chaque formation.

Régulièrement des promotions seront annoncées sur nos réseaux sociaux.

Selon la demande de nos clients des formations supplémentaires seront ajoutés à notre offre, sans paiement annuel supplémentaire.

## NOS EXPERTS/FORMATIONS

	<p><a href="#"><u>Jérôme BIGARD</u></a> Chef d'entreprise « Ressources humaines »</p>
	<p><a href="#"><u>Christophe PROSPERI</u></a> Cuisinier Schengener Haff « Cuisine du monde »</p>
	<p><a href="#"><u>VINICA</u></a> Spécialisée en Mode et Beauté « Mode et beauté »</p>
	<p><a href="#"><u>Paul HOFFMANN</u></a> Étudiant Cybersecurity « Nouvelles Technologies »</p>
	<p><a href="#"><u>Jason VAN ECKEREN</u></a> Chef d'entreprise « Sports »</p>
	<p><a href="#"><u>Lisa FONSECA</u></a> Institutrice Scrap-book artist « Arts »</p>
<p><b>En cliquant sur le nom de chaque expert, vous accédez à leur présentation de la formation</b></p>	



---

# FORMATION 1

## RESSOURCES HUMAINES

---

### COMMENT DECROCHER UN EMPLOI VISE – LE PROCESSUS DU RECRUTEMENT

« *Vous n'aurez jamais une deuxième chance de faire une première impression.* » Cette citation bien célèbre résume en une seule phrase l'importance de cette formation. Afin d'améliorer vos chances de décrocher le poste pour lequel vous postulez il faut que la première impression soit la bonne et ceci à plusieurs niveaux:

- Entretien d'embauche
- Documents du dossier de candidature
- Tenue Vestimentaire

Dans cette formation notre expert Jérôme Bigard travaillant depuis 10 ans dans le service des RH, chef d'entreprise de plusieurs restaurants, vous met sur les bons rails. Dans les 5 séances vous apprenez aussi bien des techniques vous permettant d'aborder la recherche du travail avec une bonne portion de confiance en soi ainsi que des comportements et attitudes à éviter.



## Séance 1: Communication

Réussir à bien communiquer au cours de votre entretien est une partie cruciale du processus de recrutement et vous permettra de mieux vous défendre et d'être embauché.

Dans cette première séance l'accent sera mis sur:

La communication verbale

La communication non-verbale

La communication para-verbale

COMMUNICATION



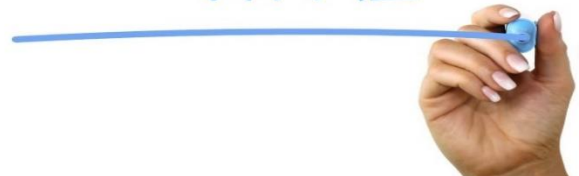
## Séance 2: Dossier de candidature parfait

Le dossier de candidature est un élément clé de la recherche d'emploi: c'est lui qui vous permet de vous singulariser, de retenir l'attention du recruteur et de décrocher un entretien pour un poste. Il mérite d'être travaillé avec soin et préparé sur mesure.

Dans cette séance vous réalisez les composants essentiels du dossier à savoir la lettre de motivation et le CV et vous apprenez l'importance des documents annexes à joindre.



CURRICULUM  
VITAE



## Séance 3: Tenue vestimentaire correcte

Vous avez décroché un entretien d'embauche pour le poste de vos rêves et vous ne savez pas comment vous habiller? Mieux vaut avoir les bons codes vestimentaires pour mettre le recruteur dans votre poche et optimiser vos chances de décrocher l'emploi. Notre expert vous donne des conseils.



### Séance 3: Relaxation

Lors de l'entretien d'embauche, la peur de l'échec peut facilement faire perdre ses moyens au candidat. Pour éviter de se laisser déborder par le stress, il suffit d'appliquer quelques conseils : se préparer soigneusement, positiver, sans oublier de **respirer**.

Dans cette séance de la relaxation nous allons vous proposer différentes techniques :

- **La respiration consciente**
- **La visualisation**
- **La technique de relaxation musculaire de Jacobson**



### Séance 5: Phraséologie préparative à l'entretien d'embauche

Pour vous aider à vous préparer au mieux, notre expert a réuni quelques phrases utiles couvrant les sujets que vous aborderez à coup sûr lors d'un entretien d'embauche: votre personnalité, vos points forts, votre expérience et, bien sûr, la raison pour laquelle vous voulez obtenir l'emploi visé.

Notre formation vous préparera à donner des réponses à toutes questions éventuelles, même à celles qualifiées comme délicates.





## PRODUITS ACCESSOIRES

	<p><b>Créateur de CV online</b></p> <p><b>15 €</b></p> <p>Réf. RH001</p>
	<p><b>Fardes de présentation d'un dossier de candidature</b></p> <p><b>10 fardes / 30 €</b></p> <p>Réf. RH002</p>
	<p><b>Ensemble de 3 balles «anti-stress»</b></p> <p><b>10 €</b></p> <p>Réf. RH003</p>
	<p><b>Livre: Comment gérer son stress</b></p> <p>Auteur: Véra PIEFFER</p> <p><b>10 €</b></p> <p>Réf. RH004</p>
	<p><b>Livre: La parole est un sport de combat</b></p> <p>Auteur: Bertrand PERIER</p> <p><b>12 €</b></p> <p>Réf. RH005</p>

---

## FORMATION 2 CUISINE DU MONDE

---

Dans ce rythme de vie effréné, il est souvent difficile voire impossible de trouver une minute à consacrer à la cuisine. Une société de consommation rapide et pratique s'est imposée à nous, et nous avons tendance à nous tourner vers des solutions simples : plats cuisinés et déjà préparés, fast-food, livraison de plats à domicile... Il est de plus en plus rare de voir les gens avec un tablier et des ustensiles de cuisine dans la main. Pourtant cuisiner, que ce soit pour soi ou pour les autres a de nombreux bienfaits psychologiques très positifs pour notre santé et notre bien-être.

Voulez-vous cuisiner mais vous ne trouvez pas de plats appétissants?  
En avez-vous marre de préparer tous les jours la même chose?

Soyez les bienvenus dans notre formation où le quotidien de votre mode de cuisiner changera.

Talentueux et passionné par son art, notre expert Christophe PROSPERI est un surdoué de la cuisine. Il a fait son apprentissage auprès du chef Joël Schaeffer, avec qui il participe au Bocuse d'Or 2012, plus grand concours de cuisine gastronomique au monde.



## Séance 1: Paëlla

Commençons notre voyage en Europe et plus précisément en Espagne avec notre beau plat coloré qui est la Paëlla. Il existe à ce jour de nombreuses recettes de Paëlla, mais les Valenciens dévient à toute autre préparation que la leur, le droit de s'appeler Paëlla Valencienne.

La Paëlla est un plat traditionnel espagnol qui est fait à base du riz rond, originaire de la région de Valence ; elle tient son nom de la poêle utilisée pour la cuisiner.

### Ingrédients:

Riz longs grains	Piment
Moutarde	Petits pois
Poulet	écossés
Ail	Bouquet garni
Langoustines/gambas	Huile d'olive
Moules	Safran
Encornets	Sachets de
Poivrons rouges et	rizdor ou de
vertes	spigol
Citrons	Clou de girofle
Sel et poivre	Oignons
	Tomates



## Séance 2: Thiebou dieune

Le Thiebou Dieune est souvent décrit comme l'un des plats les plus riches et variés d'Afrique de l'ouest. Il trouve son origine au Sénégal dans la région de « Saint-Louis », et porte aujourd'hui fièrement les couleurs de cette ville. Ce plat présente quelques similitudes avec ceux des autres pays d'Afrique de l'Ouest.

### Ingrédients:

Darnes de thiof, mérou ou daurades	Piments
Riz	Gambas
Ail	Bouillon de légumes
Tomates	Sel et poivre
Manioc	Huile d'arachide
Carottes	Feuilles de laurier
Aubergine	





### Séance 3: Chili con carne végétarien

Saviez-vous que le Chili con carne peut aussi être réalisé en version végétarienne? C'est bien le cas pour le nôtre dans lequel vous ne trouverez pas de viande hachée, mais des haricots rouges, du maïs et des légumes pour accompagner les tomates et épices caractéristiques de la recette.

#### Ingrédients:

Haricots rouges	Piment
Tomates pelées	Paprika
Maïs	Cumin
Carottes	Origan haché
Oignon rouge	Huile d'olive
Gousses d'ail	Sel et poivre



### Séance 4: Chicken Tikka

Le poulet Tikka est un plat à base de poulet originaire d'Asie du Sud. Il est populaire en Inde et au Pakistan. Il est traditionnellement composé de petits morceaux de poulet désossés cuits en brochettes dans un Tandoor, un four d'argile, après avoir mariné dans un mélange d'épices et de yaourt. Le mot Tikka signifie « morceaux » ou « bouts ».

#### Ingrédients:

Poulet	Feuilles de fenugrec
Oignons rouges	Tomates
Yaourt Nature	Ail
Gingembre	Citron
Coriandre Cumin	Beurre
Curcuma Garam	Coriandre en poudre
Cardamomes	Noix de cajou
Masala Piment	Kashmiri vertes



### Séance 5: Nems Vegans






Nous prenons la direction de l'Asie avec une délicieuse recette de nems vegans. C'est une entrée traditionnelle du Vietnam, une sorte de beignet frit constitué de farce entourée d'une galette de riz. Une sauce aigre-douce accompagne les nems. Cette recette vegane de nems aux légumes et au soja fait le bonheur de tous les amateurs de bonne cuisine.

#### Ingrédients:

Nouilles vietnamiennes  
Oignons et carottes râpés  
Menthe  
Germe de soja / Sauce de soja  
Chou blanc et feuilles de laitue  
Feuilles de pâte «Nems»  
Huile de tournesol



## PRODUITS ACCESSOIRES

	<p>Poêle en acier émaillé</p> <p><b>Prix: 78,00 €</b></p> <p>Réf. CM001</p>
	<p>Mortier avec pilon en bois d'olivier</p> <p><b>Prix: 18,00 €</b></p> <p>Réf. CM002</p>
	<p>Tablier de cuisine (100% coton)</p> <p><b>Prix: 18,50 €</b></p> <p>Réf. CM003</p>
	<p>Mélange d'epices spéciales pour Chicken Tikka (coriandre, paprika, piment, cumin, cardamome, canelle, muscade, ail séché, gingembre en poudre, curcuma)</p> <p><b>Prix: 8 €</b></p> <p>Réf. CM004</p>
	<p>Pots pour épices (6)</p> <p><b>Prix: 13,00 €</b></p> <p>Réf. CM005</p>



## FORMATION 3 MODE ET BEAUTE

Si vous êtes intéressés aux domaines de la beauté et du style, cette formation est celle qu'il vous faut! On vous offre plusieurs services tels que les soins du visage, des cheveux, les secrets pour un maquillage naturel adapté à chaque type de peau ainsi que la manicure et pour finir nous vous proposons des conseils et des astuces sur les styles vestimentaires, retouche et créativité.

Notre experte VINICA, qui a une expérience de six ans dans ce domaine, vous donnera des conseils sur les soins de beauté naturels ainsi que sur la retouche de vêtements.



## Séance 1: Makeup / Pinceaux Maquillage

Découvrez l'art du maquillage en mettant l'accent sur **l'utilisation de différents pinceaux**:

### **Pinceaux Contouring et Pinceaux Highlight**

**Le Contouring** est une technique cosmétique permettant de sculpter le visage. Basée sur les reliefs naturels du visage, la technique vise à redéfinir les points d'ombres et de lumières en une simple application de maquillage.

La technique **Highlight** est efficace pour illuminer le visage et appliquer une teinte bronzée.



## Séance 2: Soins Cheveux

Dans cette séance l'accent sera mis sur les produits naturels pour les **cheveux**.

Nous utiliserons uniquement des produits naturels que chacun possède à la maison tels que l'huile d'olive, de coco, d'avocat, de miel, etc. Ces produits sont faits pour tout type de cheveux. Nous vous montrons également comment faire différentes coiffures protectrices.



### Séance 3: Retouches Vêtements

Découvrez l'art de réutiliser les vêtements usés, démodés et abimés.

Dans la troisième séance l'accent sera mis sur **la transformation et la modification des vêtements**

Cette séance vous procurera la possibilité de redonner une nouvelle vie à vos anciens vêtements par des moyens simples et créatifs: d'un vieux pantalon à un short à la mode et d'une vieille chemise à un top pour le printemps



### Séance 4: Manicure / Ongles

Découvrez l'art de la manicure.

Dans la quatrième séance l'accent sera mis sur **l'application du vernis à ongles**



### Séance 5: Visage / Masques Naturels

Découvrez l'art des soins de visages fait maison.

Dans cette cinquième séance l'accent sera mis sur **la fabrication de masques à base de produits naturels.**





## PRODUITS ACCESSOIRES



### Soins Cheveux

Crème-masque protecteur à base de produits naturels  
(lot de 2)

**Prix 18,00 €**

Réf. MB001



### Lot de pinceaux

12 pinceaux de différentes tailles pour chaque utilité.

**Prix 70,00 €**

Réf. MB002



### Masque Visage fait maison

Masque aux huiles essentielles d'arbre et à l'huile d'argan.

**Prix 8,50 €**

Réf. MB003



### Kit Couture

Kit complet de matériel pour couture.

**Prix 46,00 €**

Réf. MB004



### Lot de Vernis

Ensemble de vernis couleurs primaires manicure (lot de 6)

**Prix 12,00 €**

Réf. MB005

---

## FORMATION 4 NOUVELLES TECHNOLOGIES

---

La technologie entre de plus en plus dans nos vies et nous permet de faciliter notre quotidien de manière impressionnante.

Les entreprises investissent des sommes colossales dans la recherche et le développement afin de lancer dans des intervalles de plus en plus courts de nouveaux produits innovatifs sur le marché.

Les nouvelles technologies signifient progrès, changement, et efficience. La digitalisation a un effet irrévocable sur notre société et concerne tous les secteurs d'activité: automobile, tourisme, médical, luxe, environnement, finance...ainsi que l'éducation.

Les nouvelles technologies comme les smartphones, les ordinateurs portables ou encore les tablettes font aujourd'hui entièrement partie du quotidien, sans que nous nous en rendions compte. Ce secteur ne cesse de se développer: réalité augmentée, objets connectés, intelligence artificielle.

Notre expert Paul Hoffmann vous proposera des formations instructives dans les domaines des nouvelles technologies.





## Séance 1: Sécurité en ligne

Cette formation va prouver la nécessité de se prémunir contre les virus informatiques et:

- la compréhension de l'utilité des antivirus par le mode d'infection des ordinateurs,
- les raisons pour particuliers de se doter d'un logiciel de protection informatique,
- les meilleurs produits du marché contre les virus,
- les idées de programmes de surveillance gratuits.



## Séance 2: Tournage de vidéos aériens avec un drone

Transport, sécurité et média, les drones révèlent leur potentiel. Dans cette formation nous vous donnons des conseils pratiques pour:

- bien filmer et photographier avec votre drone en améliorant vos prises de vues,
- tester les réglages avant le décollage et utiliser l'histogramme,
- prendre en compte les conditions météorologiques,
- prendre de l'altitude pour augmenter l'angle de prise de vue,
- connaître la législation de l'utilisation des drones pour l'usage privé.



## Séance 3: Conseils gaming

Si vous souhaitez améliorer votre technique de jeu, ce cours s'adresse à vous. Après une séance . «d'initiation au monde de gaming » vous avez la possibilité de réserver des cours individuels en ligne avec des joueurs professionnels recommandés par notre expert Paul Hoffmann (3 séances de coaching sont incluses dans le tarif de l'abonnement).



## Séance 4: e-Banking

Quels sont les risques de faire ses opérations bancaires par Internet, sur son ordinateur ou sur son smartphone? Le risque zéro n'existe pas. Toutefois, en matière bancaire, le système de traitement des données par Internet, plus communément appelé e-Banking, a été équipé d'un certain nombre de dispositifs de sécurité pour éviter le vol et l'utilisation frauduleuse d'informations. L'utilisateur doit également s'équiper des mesures de protection recommandées et faire preuve de bon sens en utilisant une application du e-Banking.

Dans cette formation, notre expert vous donne des renseignements sur:

- les risques du e-Banking
- comment se protéger au maximum
- les dispositifs de sécurité du e-Banking
- le phishing



## Séance 5: L'Internet des objets

Comment utiliser l'Internet des objets à l'aide de votre portable ou d'un contrôleur?

L'Internet des objets définit la connexion entre les objets et l'Internet. Dans l'Internet des objets, un « objet » peut être une personne équipée d'un pacemaker, un animal de ferme qui porte une puce (transpondeur), une voiture qui embarque des capteurs pour alerter le conducteur lorsque la pression des pneumatiques est trop faible, ou encore tout objet naturel ou fabriqué par l'être humain auquel peuvent être attribuées une adresse IP et la capacité de transférer des données sur un réseau.

Notre expert vous donne des renseignements sur cette troisième évolution de l'Internet.



## PRODUITS ACCESSOIRES

	<p>Manette</p> <p><b>Prix: 130,00 €</b></p> <p>Réf. NT001</p>
	<p>Drone</p> <p><b>Prix: 180,00 €</b></p> <p>Réf. NT002</p>
	<p>Casque Gaming</p> <p><b>Prix: 60,00 €</b></p> <p>Réf. NT003</p>
	<p>Programme anti-virus</p> <p><b>Prix: 90,00 €</b></p> <p>Réf. NT004</p>
	<p>Smart Lock Pro</p> <p>Serrure connectée pouvant être verrouillée ou déverrouillée à distance par la programmation d'un périphérique autorisé (GSM, Tablette, ordinateur)</p> <p><b>Prix: 125,00 €</b></p> <p>Réf. NT005</p>

---

## FORMATION 5 – SPORTS

---

«Sans sacrifices il n'y a pas de victoires!» Cette citation illustre la philosophie de cette formation. Pour améliorer votre physique et atteindre vos objectifs il faut faire des efforts et s'entraîner régulièrement et correctement.

Les 3 piliers de notre formation sont:

- s'entraîner
- s'alimenter
- se reposer

Dans cette formation notre expert Jason VAN ECKEREN travaillant depuis 6 années dans le domaine du sport vous met sur les bonnes voies. L'activité physique vous permet d'améliorer votre santé physique et mentale, ainsi que votre esthétique. Avec un minimum de 3 séances par semaine, il est possible d'avoir des résultats remarquables.





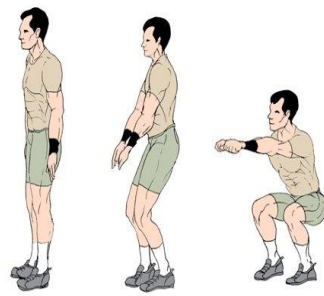
## Séance 1: Bodyweight Basics

Trop d'athlètes et de pratiquants de musculation délaissent ou oublient rapidement les exercices au poids du corps, préférant utiliser des machines de musculation, plus confortables. Pourtant, l'entraînement au poids de corps est la base même de la force. Il fait travailler des groupes de muscles en synergie, plutôt que tel ou tel muscle isolément.

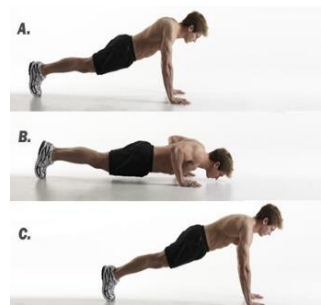
Dans cette séance, vous faites ensemble avec Jason, entre autres, les exercices suivants:



**Jumping Jack**



**Squats**



**Pushups**



**Burpees**

## Séance 2: Tabata

La méthode a été développée par le professeur Tabata de l'Institut National du Fitness et des Sports au Japon et testée avec succès sur les athlètes de l'équipe olympique japonaise de patinage de vitesse. La méthode Tabata c'est 20 secondes d'exercice intensif suivi de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pendant 4 minutes. A part le timing, la seule règle est d'atteindre une intensité maximale. Le professeur Tabata rappelle «si vous vous sentez bien juste après une séance, c'est que vous ne l'avez pas bien faite»; c'est ce genre d'intensité à atteindre pendant l'entraînement.

Dans cette deuxième séance, Jason vous montrera 4 exercices à faire selon la méthode Tabata. (8 x 20 secondes d'efforts avec 10 secondes de pause)



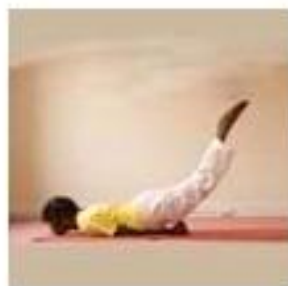


### Séance 3: Yoga

Les bénéfices du Yoga sont nombreux. Nous allons nous concentrer sur 7 bienfaits essentiels du Yoga dans nos vies et les explorer. Pratiquer le Yoga régulièrement peut vous aider considérablement à vous sentir mieux dans votre vie par :

- la réduction du stress
- l'amélioration de la respiration et du souffle
- la prise de confiance en soi
- l'amélioration de la concentration
- le renforcement du corps
- l'amélioration de la souplesse
- l'ouverture des portes de la culture indienne avec sa philosophie et sa spiritualité

### LES 12 POSTURES DU YOGA



### Séance 4: Self-Defense

Le self-defense puise son concept dans une multitude de méthodes, de mouvements et de philosophies d'arts martiaux comme le Krav-Maga, le Kickboxing, la Boxe ou encore le MMA (Mixed Martial Arts).

Le plus de cet entraînement est développement du mental. Car, pour être capable d'affronter n'importe quel type de situation et d'agresseur, il est primordial de passer du temps sur certains aspects émotionnels. Ainsi, vous travaillez sur votre respiration, vous apprenez à être plus attentifs à votre environnement, mais aussi aux signaux que peut envoyer un assaillant. Vous découvrez des techniques de négociation et comment éviter un affrontement physique. Grâce à cette approche psychologique, vous développez des capacités qui ont un impact bénéfique sur le quotidien.

Dans cette 4<sup>ème</sup> séance, apprenez avec Jason les différentes techniques de défense de base suivantes:






### Séance 5: Nutrition

Alimentation et sport sont étroitement liés, il est donc important de suivre un régime spécial sportif pour beaucoup de raisons: meilleure performance, diminution du risque de blessures et d'hypoglycémie, optimisation du temps de récupération, etc. L'alimentation est, en effet, une des clés de la réussite sportive.

Dans notre formation, Jason vous donne des conseils pour une nutrition saine et équilibrée.



## PRODUITS ACCESSOIRES

	<h3>Tapis Yoga</h3> <p>Dimensions: 180 x 60 cm, Matière: PVC sans composants toxiques</p> <p><b>Prix: 20,00 €</b></p> <p>Réf. SP001</p>
	<h3>Stepper</h3> <p>3 niveaux de hauteur ajustables Capacité de charge: 115 kg</p> <p><b>Prix: 30,00 €</b></p> <p>Réf. SP002</p>
	<h3>Gants</h3> <p>Protection du paume de la main pendant l'entraînement avec des poids. Support de poignet ajustable.</p> <p><b>Prix: 15,00 €</b></p> <p>Réf. SP003</p>
	<h3>Ballon de fitness</h3> <p>Pratique pour de nombreux exercices, comme le contrôle de la motricité et de l'équilibre et l'amélioration de la perception des sens, en PVC</p> <p><b>Prix: 20,00 €</b></p> <p>Réf. SP004</p>
	<h3>Protéines</h3> <p>Enrichissement de l'alimentation, avec extraits de plantes reconnus pour leurs effets drainants et détoxifiants</p> <p><b>Prix: 25,00 €</b></p> <p>Réf. SP005</p>

---

## FORMATION 6 – ARTS

---

L'art est un travail sur la création et l'imagination.

Il sert avant tout à s'exprimer et à transmettre des messages. L'art se définit à la fois comme un savoir-faire, une activité technique mais aussi comme le produit d'une activité artistique. Ainsi il éveille les sens, engendre des émotions plus ou moins positives, et affûte la perception et l'esprit critique.

Notre experte Lisa Fonseca, qui est à la fois institutrice à l'école préscolaire et formatrice en cours d'arts pour adultes vous montrera à travers les formations suivantes plusieurs techniques.





## Séance 1: Origami

L'origami est l'art de pliage du papier. La pratique de l'Origami s'est intensifiée au Japon.

Le terme "ORIGAMI" vient du verbe japonais "ORU" qui veut dire "plier", et du nom "KAMI" qui veut dire "papier".

Notre experte vous montrera dans cette séance la réalisation, à l'aide d'une simple feuille de papier, généralement de forme carrée et une succession de pliages ingénieux, pour arriver, sans découpage ou collage, à la représentation figurative ou non, de toutes sortes de modèles.



## Séance 2: Attrape-rêves (dreamcatchers)

La création d'attrape-rêves est issue de la culture amérindienne. Selon une tribu indienne du Canada, les enfants ont été protégés par une araignée nommée « Asibikaashi ». Cette dernière tissait sa toile sur l'endroit où dormaient les enfants. La toile captait leurs mauvais rêves et les détruisait à la levée du jour. Comme la tribu s'agrandissait, l'araignée n'arrivait plus à protéger tous les enfants. Elle avait donc demandé l'aide des femmes de la tribu pour fabriquer un **attrapeur de rêve, dans des anneaux en bois** avec de fils ressemblants à la toile.





### Séance 3: Waste products

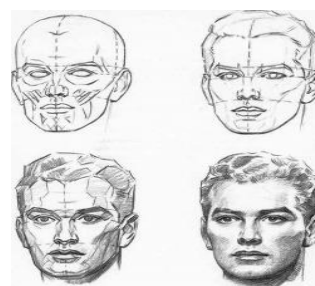
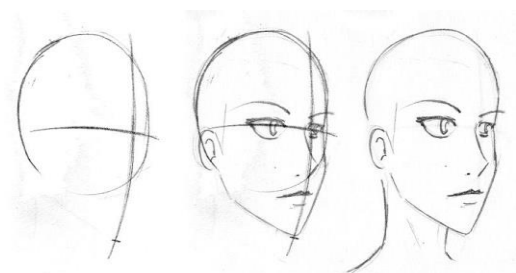
La société change peu à peu son attitude par rapport à l'environnement et prend conscience des problèmes auxquels elle doit faire face.

Pour diminuer les déchets, notre experte vous incitera à réutiliser différents objets, des bouchons qu'on n'utilise plus et des bouteilles en verre et plastique pour transformer votre domicile dans un lieu plus apaisant ou pour créer des cadeaux pour des jours spéciaux.



### Séance 4: Portraits

Dans cette séance, vous apprenez les bases du dessin, comment faire des portraits de forme simple et réaliste, à l'aide des formes géométriques (cercle, triangle, etc.).



### Séance 5: Scrapbooks

Le scrapbooking est une forme de loisir créative qui consiste à rassembler des photos dans un décor en rapport avec le thème abordé. Il s'agit de mettre en valeur et d'enregistrer les moments précieux sur papier en utilisant des autocollants et en insérant des textes.

Notre experte vous présentera les différentes techniques du scrapbooking ainsi que l'utilisation de différents matériaux.



## PRODUITS ACCESSOIRES

	<p>Feuilles en carton A4 de 12 couleurs pour faire des origamis</p> <p><b>Prix: 10,50 €</b></p> <p>Réf. AR001</p>
	<p>Kit pour créer des attrape-rêves</p> <p><b>Prix: 25,00 €</b></p> <p>Réf. AR002</p>
	<p>Pistolet colle chaude pour faciliter la création</p> <p><b>Prix: 12,00 €</b></p> <p>Réf. AR003</p>
	<p>Crayons professionnels et feuilles de dessin</p> <p><b>Prix: 20,00 €</b></p> <p>Réf. AR004</p>
	<p>Machine pour créer des autocollants personnalisés (Scrapbooking)</p> <p><b>Prix: 45,00 €</b></p> <p>Réf. AR005</p>

# CONDITIONS DE VENTE

MAPA SARL  
106 avenue Pasteur  
L-2309 Luxembourg  
☎ 473811-601  
💻 [mapa.vente@clee.lu](mailto:mapa.vente@clee.lu)  
Webshop: MAPA

## **Prix:**

Les prix affichés dans notre catalogue s'entendent toutes taxes comprises (TTC).

## **Conditions de paiement:**

Le délai de paiement est de 30 jours date de la facture.  
Le paiement doit être fait par virement bancaire.

## **Abonnements:**

Abonnement annuel pour accéder aux 6 formations:

**100 € / année**

Abonnement annuel pour une entreprise d'entraînement à partir de 11 élèves:

**1000 € / année**

## **Réductions (Promotion de la semaine de la Foire) du 1<sup>er</sup> au 11 décembre 2020:**

Remise de 10 % sur l'abonnement des formations

Remise supplémentaire de 20 % sur tout article acheté sous condition d'avoir abonné les formations

## **Conditions de livraison:**

Pour les produits accessoires le délai de livraison est de 7 jours

Livraison gratuite pour tout montant HTVA supérieur à 200 €.

Frais de transport : 5 € pour toute commande inférieure à 200 € HT.

## BON DE COMMANDE N°

### Cordonnées du client :

Entreprise : .....
École : .....
Nom et prénom client : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Localité : .....

Référence	Désignation	Prix Unitaire TTC (€)	Quantité	TOTAL PRIX TTC
<b>Formations</b>				
FO001	Abonnement 1 an (1 personne)	100,00		
FO002	Abonnement 1 an (11 ou plus de personnes)	1000,00		
<b>Articles</b>				
RH001	Créateur de CV online	15,00		
RH002	Fardes de présentation d'un dossier de candidature	30,00		
RH003	Ensemble de 3 balles « anti-stress »	10,00		
RH004	Livre: Comment gérer son stress	10,00		
RH005	Livre: La parole est un sport de combat	12,00		
CM001	Poêle en acier émaillé	78,00		
CM002	Mortier avec pilon en bois d'olivier	18,00		
CM003	Tablier de cuisine	18,50		
CM004	Mélange d'épices spéciales pour Chicken Tikka	8,00		
CM005	Pots pour épices (6)	13,00		
MB001	Soins cheveux: Crème-masque (lot de 2)	18,00		
MB002	Lot de pinceaux	70,00		
MB003	Masque Visage fait maison	8,50		
MB004	Kit Couture	46,00		
MB005	Lot de Vernis (6)	12,00		
NT001	Manette	130,00		
NT002	Drone	180,00		
NT003	Casque Gaming	60,00		
NT004	Programme anti-virus	90,00		
NT005	Smart Lock Pro	125,00		
SP001	Tapis Yoga	20,00		
SP002	Stepper	30,00		
SP003	Gants	15,00		
SP004	Ballon de fitness	20,00		
SP005	Protéines	25,00		
AR001	Feuilles en carton A4 de 12 couleurs	10,50		
AR002	Kit pour créer des attrape-rêves	25,00		
AR003	Pistolet colle chaude pour faciliter la création	12,00		
AR004	Crayons professionnels et feuilles de dessin	20,00		
AR005	Machine pour créer des autocollants personnalisés	45,00		
<b>Service de suivi et d'encadrement</b>				
SE001	Service de suivi et d'encadrement	50,00		



## NOUS REMERCIONS NOS ENTREPRISES MARRAINES



### CLASSE 2TPCMF2

ABDALNOUR Fadi  
 ALVES ALMEIDA ROCHA Ana Carolina  
 CORREIA GOUVEIA Cristina Isabel  
 COULIBALY Aimee Latifa  
 DA MATA MENDONÇA Josefa Roberto  
 DE PINA BAPTISTA Patricia Cristiana  
 DIALLO Assiatou  
 DUARTE DOS REIS Edilene  
 FARIA ARAÚJO Catarina  
 RODRIGUES FIGUEIRA Toni Francisco  
 SALIH Nirozh  
 SAPKOTA Bipin  
 SHOJAI Agha Mohammad

### ENSEIGNANTS :

SCHAACK Pascal  
 MAZOUIN Marie-Anne

FAYE Adjì Ndack  
 GUEDES ESTRELA Inês Sofia  
 GURUNG Muna  
 JESUS SPENCER GOMES Jamila Maria  
 KAAOUANE Maha  
 LIMA SANTOS Soraia  
 LOPES Tomás  
 LOPES MORAIS Ivan Eduardo  
 NOURIA Boinaïdi  
 RAMOS DO ROSARIO Dennylyson

