

## Suivez le guide

Séverine Géroudet et Gabrielle Cottier

LargeNetwork



Janvier 2014



## Ceps de vigne

**La Blanchisserie** de Divonne-Bains, accueille jusqu'au 12 janvier une exposition de Stéphane Desmaris consacrée au bois. L'artiste y présente des corps sculptés dans des ceps de vigne, exposés sous des projecteurs qui provoquent des jeux d'ombres. Des photographies de nœuds de bois sont aussi à découvrir.  
**Rue des Bains 4, 01220 Divonne-les-Bains (F).** Tél. 0033 450 20 01 22. De 10 h à 19 h. Entrée libre.

## Informatique

**La société** Soprotec Formations propose cette semaine un cours intitulé «Excel base». Cette formation pour débutants autour du programme informatique Excel mêle théorie et pratique. Elle permettra aux participants d'apprendre à faire des tableaux et des graphiques ainsi qu'à utiliser des formules de calculs simples. Les cours se tiennent sur 5 demi-journées de lundi à vendredi. Une attestation sera délivrée à la fin de la session.  
**Rue de Lausanne 45a, 1201 Genève.** Tél. 022 732 51 11. De 9 h à 12 h. Prix: 550 fr. la semaine.



## Petit-déjeuner et afterwork

**Un nouveau** Tea-Room a ouvert ses portes fin 2013 dans le quartier de la Servette: Le 21. Après avoir travaillé dans la restauration durant plusieurs années, Alexander Marquis, le gérant des lieux, souhaitait ouvrir son propre café-bar. «Lorsque l'occasion s'est présentée, j'ai su saisir l'opportunité qui m'était offerte», raconte ce dernier. L'établissement propose une formule petit-déjeuner

dès 6 h 30 et une restauration froide pour le reste de la journée, dont une variété de sandwiches faits minute. Confortable et chaleureux, le 21 se veut un endroit de rencontres et d'échanges. A l'avenir, Alexander Marquis souhaite en faire également un lieu incontournable pour les afterworks.  
**Rue de la Servette 21, 1201 Genève.** Tél. 079 851 99 03. Du lu au sa, de 6 h 30 à 22 h.

## 10h30 Muscles

**Le Centre** Pilates de Carouge propose chaque lundi matin deux cours collectifs de Pilates. Ces séances permettent de se muscler en profondeur, en insistant particulièrement sur la justesse du mouvement et non sur la répétition. La pratique de cette méthode permet de se tonifier tout en douceur.  
**Rue des Caroubiers 18, 1227 Les Acacias.** Tél. 022 300 50 38. À 10 h 30 et 12 h. Prix: 30 fr.



12h00

## La pause de midi A l'Helveg Café

Les adeptes du mouvement vegan et les amateurs de cuisine saine peuvent se réjouir: le premier restaurant végétalien de Genève a ouvert à Champel l'automne dernier. L'Helveg Café propose des plats raffinés d'où sont bannis tous les produits d'origine animale, c'est-à-dire viande, poisson, œufs et produits laitiers. «J'ai ouvert ce restaurant vegan d'une part parce qu'un être humain passe beaucoup de temps à manger et que le plaisir qui en découle est important, et d'autre part pour proposer une alternative saine et savoureuse à la malbouffe», explique Brigitte Fauran, fondatrice du lieu. Le mouvement vegan refuse tous les produits d'origine animale, que cela soit au niveau des aliments, des vêtements ou des cosmétiques.» On trouve à la carte du

restaurant des plats qui mettent en avant des aliments riches en nutriment, à la fois détoxifiants, vitalisants et particulièrement digestes. On peut par exemple choisir en entrée un tartare de légumes à l'italienne (19 fr.) ou une soupe crue de panais à l'huile de lin, et poursuivre avec du tofu toasté (32 fr.) ou un burger «Mac délice» aux haricots rouges et millet (28 fr.). En fin de semaine, une carte spéciale est dédiée au *Rawfood*, ou cuisine crue: les aliments ne sont pas cuits au-delà de 40°, conservant ainsi tous leurs enzymes et nutriments. A l'étage, une petite boutique vend quelques supernutriments, produits de beauté et livres de recettes.  
**Av. de Miremont 31ter, 1206 Genève.** Tél. 022 347 15 15. Ouvert à midi du lu au ve et je-ve soir.

## Rock

La Taverne de la République accueille le groupe The Baboon gentleman.

**Concert live de rock garage teinté de blues à l'anglaise.** Rue de Carouge 44, 1205 Genève. Tél. 022 320 04 44. A 21 h 30. Entrée: 10 fr.



## Numéros de clown

**Le Collectif** du Pif reprend ce lundi ses ateliers de clown à l'Atelier Filature. Rebecca Bonvin, comédienne et clown de profession, accompagne les participants dans leur développement comique et dans la création de numéros de clown, seuls ou à plusieurs. Ces rencontres en groupes permettent de confronter ses idées créatives de manière conviviale et d'enrichir ses

expériences artistiques dans une perspective collective ou personnelle. Les participants ont également la possibilité de monter et de présenter un cabaret clownesque. Le cours est destiné aux personnes ayant déjà une expérience dans l'art du clown.  
**Rue de La Filature 20, 1227 Carouge.** Tél. 078 798 14 03. De 19 h 30 à 22 h. Prix: 200 fr. par mois. Cours d'essai gratuit.



## 15h45 Mouvement

**Les enfants** de 3 à 5 ans peuvent s'initier au mouvement et à la danse à travers les ateliers animés par la danseuse Annik Saumier à l'école de Taiji Isabelle Roux. Deux cours d'éveil au mouvement et de danse moderne créative sont proposés le lundi après-midi, afin d'accompagner les petits dans l'exploration de leur mobilité, à la découverte de leur corps et de l'espace.  
**Av. des Tilleuls 15, 1203 Genève.** Tél. 079 744 67 14. A 15 h 45 (3 à 4 ans) et 16 h 30 (4 à 5 ans). Prix d'essai: 20 fr.



## 20h00 Quiproquos

**La pièce** *On m'a dit que*, de Véronique Bezuchet Neuhaus, est à découvrir au Théâtre des Grottes jusqu'au 8 janvier. Mise en scène par Miguel Fernandez-V et interprétée par les comédiens Nicole Ostrowitch et Gilles Decorvet, ce spectacle évoque avec humour les quiproquos du quotidien à travers des scènes cocasses. Bar ouvert dès 19 h avec petite restauration.  
**Rue Louis-Favre 43, 1201 Genève.** Tél. 076 616 02 79. Prix: de 18 fr. à 25 fr.

## Spiritualité

**L'Ecole** occidentale de méditation de Genève propose chaque lundi soir un cours gratuit de méditation, ouvert aux débutants et aux confirmés. Pendant une heure et demie, la recherche de l'identité spirituelle, dénuée de toute perspective religieuse, est facilitée grâce à des lectures ou des interventions du professeur. Les novices sont particulièrement accompagnés lors de leur première séance de méditation.  
**Rue des Buis 14, 1202 Genève.** Tél. 079 747 02 20. De 19 h à 20 h 30. Entrée libre.

