

Monthey

Avenue du Simplon 24b

Sion

Rue de Lausanne 69

024 471 40 18
animation@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch



*Merci de prévoir CHF 5.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique*



*Inscription souhaitée
pour toutes les activités,
pas nécessaire pour le
café-rencontre (sauf si
1ère visite)*

Septembre 2026

Lundi 14.09.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Lac bleu d'Arolla – 314m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
Mardi 15.09.2026	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
	Monthey	19:00	Synapsespoir propose une rencontre Psytrialogue sur le thème : "Comment l'Art peut-il m'aider ?" Quartier culturel de Malévoz à Monthey. Inscription pas nécessaire. Info complémentaire : Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 16.09.2026	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 17.09.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante
Vendredi 18.09.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h