

Monthey
Rte Martoret 31a

Sion
Rue de Lausanne 69

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



Merci de prévoir CHF 4.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique



Retrouvez toutes les
informations pratiques
sur notre site web

Mars 2024

Vendredi 01.03.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 04.03.2024	Monthey	10:00	Marche : Balade au Lac de Bret – 9km et 175m de dénivelé
Mardi 05.03.2024	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier vitrail à l'école du vitrail à Monthey - sur inscription Part. CHF 10.-
Mercredi 06.03.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:30 – 16:30	Karaoké et rencontre avec les résidents de l'EMS les Vergers à Aproz
Jeudi 07.03.2024	Sion	14:00 – 17:00	Initiation à la danse country Animée par Heidi
Vendredi 08.03.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier portrait couleur et séance de méditation Animé par Christelle. Part. CHF 4.-
Samedi 09.03.2024	Monthey	09:00	Sortie au Palais de Rumine à Lausanne
Lundi 11.03.2024	Monthey	09:00	Marche : Oron-la-Ville - 280m montée- 9km En coanimation avec Elvio
Mardi 12.03.2024	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Mercredi 13.03.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
Jeudi 14.03.2024	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine tahitienne – sur inscription Part. CHF 7.-
Vendredi 15.03.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier création d'un luminaire en coque de cacahuètes avec séance de méditation Animé par Christelle. Part. CHF 6.-
Samedi 16.03.2024	-	Journée entière	Journées de la schizophrénie du 16 au 23 mars Infos et événements https://positiveminders.com

Mars 2024

Lundi 18.03.2024	-	09:00	Marche : Crans-Montana Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 19.03.2024	-	Journée entière	Férié - St-Joseph
Mercredi 20.03.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Jeudi 21.03.2024	Sion	13:30 – 16:30	Balade à Montorge et tour du lac pour fêter l'arrivée du printemps !
Vendredi 22.03.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 23.03.2024	Monthey	10:00	Sortie autogérée : visite du Fort de Chillon Animée par Isabelle. Part. CHF 12.-
Lundi 25.03.2024	Monthey	09:00	Marche : Col du Chalet à Gobet – 10km pour 180m En coanimation avec Elvio
Mardi 26.03.2024	Monthey	14:00 – 17:00	Atelier éveil des sens et préparations d'épices Animé par Elvio. Prendre avec vous 5 contenants et 1 pilon si vous en disposez. Part. CHF 8.-
	Sion	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : les bienfaits des animaux sur notre santé physique et mentale » Avec Marie-Lou Roux, intervenante en zoothérapie – Association Animaux au Grand Cœur
Mercredi 27.03.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier peinture sur œufs de Pâques avec séance de méditation Animé par Christelle. Chacun apporte 4 œufs cuits durs. Part. CHF 3.-
Jeudi 28.03.2024	Sion	14:30 – 17:00	Balade aux Iles à Sion Rendez-vous à 14h15 à l'Avep ou 14h30 aux Iles
Vendredi 29.03.2024	-	Journée entière	Férié - Vendredi Saint