

## 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)

## Avril 2025

<b>Mardi</b> 01.04.2025	Monthey	13:30 – 16:00	<b>Atelier vitrail à l'école du vitrail à Monthey</b> Part. CHF 10.-
<b>Mercredi</b> 02.04.2025	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Découverte de Saillon par jeu de piste</b> Rendez-vous à 13h30 à l'Avep à Sion ou à 14h00 au parking des bains de Saillon
<b>Jeudi</b> 03.04.2025	Monthey	18:00	<b>Assemblée Générale de l'Avep</b> Un transport est organisé depuis Sion
<b>Vendredi</b> 04.04.2025	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 17:00	<b>Atelier pots de fleurs</b> Avec Heidi
<b>Samedi</b> 05.04.2025	Monthey	11:00	<b>Sortie au restaurant Wok Royal à Villeneuve avec buffet à volonté</b> Part. CHF 25.-. Boissons à la charge des participants
<b>Lundi</b> 07.04.2025	-	09:00	<b>Marche : Les Mayens de Chamason</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mardi</b> 08.04.2025	Monthey	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga</b> Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
	Monthey	18:00	<b>Soirée "Et si on parlait psy... : découvrir le yoga du rire"</b> Avec Véronique Fatio, professeure de rire
<b>Mercredi</b> 09.04.2025	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga</b> Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
<b>Jeudi</b> 10.04.2025	Sion	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la danse country</b> Avec Heidi
<b>Vendredi</b> 11.04.2025	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 14.04.2025	Monthey	09:00	<b>Marche : Dent de Jaman - 6km et 280m de dénivelé</b>

## Avril 2025

<b>Mercredi</b> 16.04.2025	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA</b> Boisson + CHF 2,50.- en supplément à la charge de chacun. Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h00 sur place
<b>Jeudi</b> 17.04.2025	Monthey	09:00 – 14:00	<b>Mise sous pli du prochain programme d'activités - avec repas</b>
	Sion	13:30 – 15:30	<b>Atelier découverte de la méditation suivi d'une marche méditative</b> Avec Quentin
<b>Vendredi</b> 18.04.2025	-	Journée entière	<b>Férié - Vendredi Saint</b>
<b>Lundi</b> 21.04.2025	-	Journée entière	<b>Férié - Lundi de Pâques</b>
<b>Mardi</b> 22.04.2025	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : cordon bleu et tarte aux noix</b> Avec Elvio. Part. CHF 7.-
<b>Mercredi</b> 23.04.2025	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier décoration de bougies</b> Avec Heidi. Prendre une ou des bougie(s) blanche(s) de maximum 15cm de haut. Part. CHF 3.-
<b>Jeudi</b> 24.04.2025	Sion	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga</b> Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
<b>Vendredi</b> 25.04.2025	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Après-midi jeux de société</b> N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
<b>Samedi</b> 26.04.2025	Sion	09:00	<b>Sortie et balade à Zermatt</b> Prévoir l'argent pour le trajet Täsch-Zermatt. Départ uniquement depuis Sion
<b>Lundi</b> 28.04.2025	-	09:00	<b>Marche : Lac de Sorniot</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mercredi</b> 30.04.2025	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier cercle de lecture</b> Avec Patrick