

## 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)

## Janvier 2025

<b>Lundi</b> 13.01.2025	Monthey	09:00	<b>Marche : les hauts d'Yvorne - 7km et 280m dénivelé</b> Avec Elvio
<b>Mardi</b> 14.01.2025	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.-
<b>Mercredi</b> 15.01.2025	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> 16.01.2025	Sion	14:00 – 16:30	<b>Atelier : création du groupe de présentation de l'Avep aux partenaires</b> Infos et inscription auprès de l'Avep
<b>Vendredi</b> 17.01.2025	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 16:30	<b>Atelier d'écriture sur le thème des 20 ans de l'Avep "l'Avep pour moi c'est..."</b>
<b>Samedi</b> 18.01.2025	Monthey	09:00	<b>Sortie autogérée à Aquatis à Lausanne</b> Avec Isabelle. Part. 15.-