

Ces rencontres se déroulent
au bâtiment SOLUNA,
de 9h à 11h.

Prix : Fr. 15.-

Petit déjeuner compris.



Conférences 2022-2023

Inscription indispensable au plus tard
le mercredi midi avant la conférence,
auprès de Jeanine Ferrari
au 078 681 42 68 ou
jef.ferrari@netplus.ch

SOLUNA
Service Jeunesse
Av. de la Plantaud 48
1870 Monthey

Ces conférences sont organisées
avec le soutien de Soluna et
de la Commission Jeunesse
de la ville de Monthey.



Illustration de couverture par
Cassandre Tornay

Pour plus d'infos :
www.solunamonthey.ch

P'tit Déj'

Jeudi 8 septembre 2022

Image et confiance en soi

Juliane Andenmatten
Conseillère en image

www.juliane@conseils-en-image.ch

Découvrez l'effet des couleurs, les différentes morphologies et l'importance du style vestimentaire.

Jeudi 1 décembre 2022

Atelier de Massage Assis

Véronique Nançoz
Masseuse

Initiation au toucher. Découvrir et tester quelques mouvements de détente du dos-des-épaules-des bras. Idéal pour une pause anti-stress.

Jeudi 9 mars 2023

Lâcher prise grâce à l'hypnose

Nadine Darioly & Isabelle Terrettaz
Thérapeutes

www.soinsfeepourtoi.ch

www.viasoi.ch

Expérimentez "**l'hypnose à deux voix**" afin de lâcher prise et avancer dans la vie en toute sérénité.

Jeudi 6 octobre 2022

Energie vitale et homéopathie

Florence Matthey-de-l'Endroit
Homéopathe, thérapeute, biologiste FAMH

www.maguerison.ch

Prévention et rétablissement de la santé en restaurant le mouvement, l'amplitude et l'équilibre de l'énergie vitale.

Jeudi 19 janvier 2023

Les pouvoirs de la respiration

Karine Villettaz
Praticienne en cohérence cardiaque

www.homeostasis.ch

Grâce à la respiration guidée, vous influencez votre rythme cardiaque pour améliorer votre santé et bénéficier des bienfaits de cette pratique.

Jeudi 27 Avril 2023

La route de la joie

Isabelle Alexandrine Bourgeois
Journaliste nomade

www.joyfortheplanet.org

L'aventure d'une journaliste qui a choisi de partager l'information à partir du coeur. Film et discussion.

Jeudi 3 novembre 2022

Journal créatif

Elisabeth Mai
responsable d'atelier créatif

www.graffitouille.com

Ecrire, dessiner, coller... Mais encore explorer, découper, gribouiller, partager, colorier, se ressourcer... Tout en intuition et spontanéité.

Jeudi 9 février 2023

Jardin-Forêt, l'écosystème permacole

Colin Pillet
Arboriculteur

www.baie-attitude.ch

Il s'inspire du fonctionnement de la nature pour recréer des écosystèmes productifs pérennes. Une diversité de productions multi-étagées pour le corps et l'esprit. Et si le jardin d'Eden était à portée de main ?

Jeudi 25 mai 2023

Faire la paix avec son corps et son assiette

Vanessa Nedeljkovic
Conseillère en nutrition, coach de vie

www.biendanstoncorps.ch

Découvrez les causes de votre rapport conflictuel à la nourriture et retrouvez la légèreté et sérénité.