

Ces rencontres se déroulent  
au bâtiment **SOLUNA**,  
de 9h00 à 11h00

**Prix CHF 15.-**

**Petit déjeuner compris**

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](mailto:jef.ferrari@netplus.ch)

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

Infos

[www.solunamonthey.ch](http://www.solunamonthey.ch)

**SOLUNA**★

**SOLUNA**

Service Jeunesse

Av. de la Plantaud 48  
1870 Monthey

Illustration de couverture par  
Cassandra Tornay



**p'tit déj' conférences**

**P'tit  
Déj'**



**Conférences  
2023 – 2024**

**Jeudi 14 septembre 2023**

**Les constellations familiales et  
systémiques**

*Sylvianne Antonioli*

Kinésiologue

Praticienne en constellations familiales

Débloquer les fonctionnements, connus ou pas, sources d'obstacles dans la vie. Permettre de lâcher le mental grâce au ressenti physique et émotionnel.

**Jeudi 12 octobre 2023**

**Harpe de cristal**

*Marie-Anne Sarrasin*

Accompagnante

Se laisser bercer par les sons enchantés et mélodieux de la harpe et des bols de cristal.

**Jeudi 16 novembre 2023**

**Découverte du macramé**

*Merry Dabiqaj*

Créatrice du macramé / Brocanteuse

[www.chicetchine.ch](http://www.chicetchine.ch)

Venez découvrir les noeuds de base du macramé et créer un joli porte-plante à suspendre.

**Prix total par personne CHF 20.-**

**Jeudi 14 décembre 2023**

**Confiance et estime de soi**

*Lorella Marguet*

Kinésiologue et hypnothérapeute

[www.amakine.ch](http://www.amakine.ch)

Découvrez différentes clés grâce à un atelier interactif pour augmenter la confiance et l'estime de soi.

**Jeudi 22 février 2024**

**La dentosophie**

*Dr. Laurent Godfroid*

Médecin-dentiste

[www.espacedent.ch](http://www.espacedent.ch)

Mâchoires et dents sont les témoins de notre parcours de vie physique et émotionnel. La bouche est une porte d'entrée pour la santé globale et le développement psychoaffectif de l'être humain.

**Jeudi 21 mars 2024**

**La thérapie par les couleurs**

*Sheila Williner*

Aroma et chromothérapeute

[www.sheilaroma.ch](http://www.sheilaroma.ch)

Initiation à la chromothérapie. Prendre conscience et expérimenter la force des couleurs sur son bien-être physique et émotionnel.

**Jeudi 25 avril 2024**

**L'énergie des pierres**

*Muriel Petitjean*

Boutique Le Pierrier

[www.lepierrier.com](http://www.lepierrier.com)

Découvrir la beauté d'une pierre... la ressentir...

**Jeudi 23 mai 2024**

**Du grain au pain**

*Brigitta Gaus Knecht*

Agricultrice

Visite et découverte des champs et du moulin aux céréales. Domaine de la Grande Ile, Vouvry.

**Covoiturage rendez-vous à 8h45  
Patinoire de Monthey**