



Ces rencontres se déroulent
au bâtiment de COSMO 10,
de 9h00 à 09h30 petit-déjeuner
de 09h30 à 11h00 conférence

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

Ces conférences sont organisées
avec le soutien du Service de la
Cohésion Sociale de la Ville de
Monthey



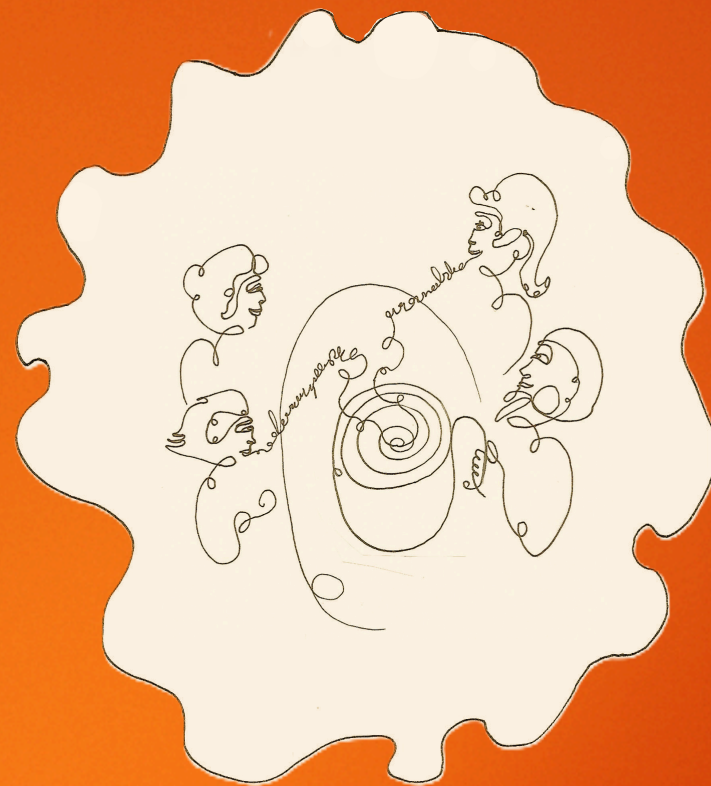
**Ass. P'tit
Déj'**

**Ass. P'tit
Déj'**

Bâtiment du COSMO 10
Av. du Simplon 10
1870 Monthey



p'tit déj' conférences



**Conférences
2026 – 2027**

Jeudi 10 septembre 2026
Découvrir la sophrologie

Jessica Aubrays

Sophrologue



www.aj-sophrologie.ch

Comprendre ses bienfaits et son fonctionnement, expérimenter des mini-pratiques de respiration, mouvement et visualisation.

Jeudi 8 octobre 2026

La gemmothérapie

Françoise Gagliardi

Praticienne de santé en naturopathie
www.fg-naturopathie.ch

Les bourgeons pour accompagner les déséquilibres du quotidien et pour soutenir l'organisme.

Jeudi 5 novembre 2026

Cycle menstruel et
symptothermie

Estelle Rogivue

Formatrice en symptothermie et
conseillère en nutrition



www.danserlunes.ch

Observer et comprendre comment votre corps, vos émotions et votre énergie évoluent au fil du cycle.

Jeudi 3 décembre 2026
Atelier de cire parfumée
Pauline Wüthrich

Wuwu Element



www.wuwucoaching.ch

Créer ton sent-bon naturel en associant l'aromathérapie et la lithothérapie.
Prix total par personne, CHF 20.--

Jeudi 21 janvier 2027

Les histoires de ta vie

Nathalie de Marcé

Master Trainer en PNL
www.optimistra.com

Comment la manière dont nous nous racontons notre vécu a un impact sur nous et sur notre avenir.

Jeudi 18 février 2027
La reboutologie moderne

Véronique Harnisch

Infirmière et praticienne en reboutologie

Sans manipulation brusque ni craquement, une thérapie à découvrir.

Jeudi 18 mars 2027
Le chant intuitif
Madeleine von Känel

Chanteuse et artiste intuitive



www.artistedevie.ch

Respiration, vibration, mouvement.
Expérimenter une approche de la voix et du son basée sur la conscience de soi.

Jeudi 13 mai 2027

Eurecar → autopartage et
durabilité

Daniel Beetschen

Maître socioprofessionnel
www.eurecar.ch

Une idée innovante alliant les compétences de personnes en réinsertion avec un service de mobilité durable.

Jeudi 10 juin 2027
Démystifions le Tarot

Anne Tornay

Tarologue



www.bulledelumiere.ch

Le Tarot comme outil de développement personnel et d'introspection.
Et la magie opère.