



LA MONTHEYSANNE

info@lamontheysanne.ch

25 AOÛT 2019

100% UNE COURSE FÉMININE
(ET GRATUITE
DE 5 À 14 ANS)

Le sport, la bonne humeur (...) « les participantes peuvent soutenir la cause avec « la course du soutien », en courant ou marchant, sur 2km500 ou s'inscrire dans différentes catégories : ».

• SOLO • COPINES-COPINES • DEFI-ENTREPRISES

Le sport, le bien-être, la bonne humeur et le soutien aux femmes atteintes par le cancer sont la philosophie de cette course. La Ville de Monthey l'a bien compris en offrant les inscriptions de toutes les minis montheysannes.

En plus d'être une compétition, les participantes pourront courir dans différentes catégories, en solo ou en équipe, sur 2km500, 5km, 10km, 10km wllaking et nordic walking. Le tout dans la bonne humeur, déguisées ou non avec tout au long du parcours de la musique et des encouragements par le public et les supporters des coureuses.

Enfants, papa, grands-parents, amis, tous sont là pour soutenir et encourager leur(s) favorite(s). Tous pourront se détendre et refaire la course autour d'un repas, d'une boisson, d'un massage ou autre, qui seront proposés par nos partenaires dans notre village La Montheysanne.

En courant, non seulement vous vous ferez plaisir, mais vous défendrez en même temps la cause de l'association. Si vous ne souhaitez pas courir, c'est bien volontiers que nous vous accueillons comme bénévole, au sein d'un staff dans lequel bonne humeur et enthousiasme règnent en maîtres.

Le village de La Montheysanne quant à lui nous permettra de faire connaissance autour d'un repas, en toute convivialité.

Immense honneur! Agnès Wuthrich, journaliste et présentatrice des informations à la RTS et coureuse, est la marraine de La Montheysanne.



LA MONTHEYSANNE

L'association La Montheysanne est une association à but non lucratif. Son objectif est de lutter contre l'isolement des femmes atteintes par le cancer, en leur proposant des activités gratuites et ouvertes à toutes et à tous!

POURQUOI?

tout simplement pour faire en sorte que, l'espace d'une journée, ces femmes soient simplement... femmes, sans le qualificatif de « malade ».

AU MENU 2019
DIVERSITÉ ET GRATUITÉ!

En 2019, votre aide comme participant, comme bénévole, comme partenaire financier, permettra aux femmes, aux hommes et à vous, de laisser aller votre créativité à la peinture intuitive, de vous amuser dans l'eau, de fabriquer votre baume de soin ou encore d'apprendre à mettre les chaînes à neige!

Vous désirez aider, proposer une activité, ou nous faire un don? N'hésitez pas à nous contacter par mail ou par courrier.

Association La Montheysanne
1870 Monthey
i-BAN: CH94 8061 1000 0121 6973 4
info@lamontheysanne.ch



COLOMBES
IMPRIMERIE



LA MONTHEYSANNE

ASSOCIATION
La Montheysanne
2019 ATELIERS

ATELIERS

17 JANVIER 2019

14 H 00 – 17 H 00

Ecole-club Migros Monthey Peinture intuitive

Max. 8 personnes - Inscription Ecole-club Migros Monthey
Tél. 027 720 67 60 ou sur ecole-club.ch

Le développement personnel et le bien-être passent aussi par la créativité. A l'aide de l'aquarelle sur papier mouillé, vous découvrirez le monde de la couleur, sa force et son énergie.

28 JANVIER, 29 AVRIL

25 NOVEMBRE 2019

19 H 00 – 19 H 45

Aquagym

Max. 12 personnes - Piscine des Perraires à Collombey
AQUATIC FITNESS - Elisabeth Novakov Borgeat
Inscriptions au 079 479 32 53 ou aquariaviva@gmail.com

L'eau est l'élément idéal pour bouger, se détendre et récupérer. L'eau nous porte et nous détend, elle nous masse et nous assouplit. La résistance qu'oppose l'eau au corps, augmente l'intensité des exercices et permet de travailler plus efficacement. Au-delà des raisons de santé, la pratique de l'Aquagym favorise le bien-être général.

21 FÉVRIER 2019

18 H 00 – 20 H 30

Maquillage – Nouveau regard

Max. 10 pers. - Maison Santé Chablais,
Ch. du Verger 3, 1868 Collombey. Pour les inscriptions:
contact@nouveau-regard.ch ou par téléphone : 079 810 53 06

ATELIER MAQUILLAGE: Offrez vous un moment de détente et de partage. Nous vous proposons un atelier de mise en beauté; un maquillage naturel, lumineux et simple à reproduire au quotidien.

Inscrivez-vous info@lamontheysanne.ch - informations www.lamontheysanne.ch
Suivez-nous sur Facebook: www.facebook.com/lamontheysanne/



13 MARS 2019

19 H 00 – 20 H 30

Atelier Floral Ombellifère

Max. 6 personnes - 024 471 62 71
Avenue du Crochetan 68, 1870 Monthey
Maria Cavalho - inscription à info@ombellifere.ch

Arrangement de fleurs printanières avec bois flotté et pierres le tout dans une coupe en verre.



16 AVRIL 2019

19 H 00 – 20 H 30

Au cœur des sens

Max. 6 personnes
Rue de la Servanne 31 - 1880 Bex
soinsaucoeurdessens@gmail.com
www.aucoeurdessens.ch
www.fb.com/soinsaucoeurdessens - 079 257 90 21

Atelier de fabrication d'un baume de soin et d'un roll on utilisant des huiles essentielles. Découverte des propriétés des huiles essentielles et sensibilisation à leur utilisation. Possibilités de personnaliser vos préparations selon votre besoin.



6 ET 27 MAI 2019

19 H 00 – 20 H 30

Ecole-club Migros Monthey Nordic Walking initiation

Max. 15 personnes - Animé par Adeline Schaffhauser
RDV à l'Ecole-club de Monthey
Inscription gratuite au 027 720 67 60 (matériel non fourni)

Cette activité de plein air se pratique hiver comme été, sur tout type de surface et à tout âge. Les séances permettent d'améliorer les capacités cardiovasculaires, l'oxygénation du corps, et de solliciter 85 % des chaînes musculaires. Venez découvrir la technique de base de ce formidable sport et vous préparer à la course de La Montheysanne!

4 JUIN 2019

13 H 00 – 14 H 00

Téléphonie mobile

Inscription gratuite au 079 373 37 17
ou à info@lamontheysanne.ch max 10 personnes

Connaître les possibilités incroyables de votre téléphone, jumeler votre appareil avec d'autres, synchroniser son calendrier... cet atelier vous apprendra des trucs et astuces pratiques sur le fonctionnement de votre téléphone portable.



12 JUILLET 2019 - SPÉCIAL SENIORS

13 JUILLET 2019 - TOUS NIVEAUX

Pilates - 10 H 00 – 11 H 00

Véréna vous invite à découvrir son Centre Métamorphose
Place de l'Hôtel-de-Ville 1a – 1870 Monthey Max. 8 pers. par cours.
Inscription gratuite sur info@centre-metamorphose.ch 024 471 73 53

Dans un lieu dédié au bien-être et à la détente, en plein cœur de la ville de Monthey, avec le gazouillis des oiseaux en bruit de fond, afin de pratiquer un cours de Pilates, tout en souplesse et force avec une ambiance calme et zen. Le Pilates, ce n'est pas seulement un travail des muscles posturaux profonds, c'est aussi une connexion à son mental et à son corps.

17 SEPTEMBRE 2019

Au cœur des sens - 19 H 00 – 20 H 30

Max. 6 personnes - Rue de la Servanne 31 - 1880 Bex
soinsaucoeurdessens@gmail.com - www.aucoeurdessens.ch
www.fb.com/soinsaucoeurdessens - 079 257 90 21

Atelier de fabrication d'un baume de soin et d'un roll on utilisant des huiles essentielles. Découverte des propriétés des huiles essentielles et sensibilisation à leur utilisation. Possibilités de personnaliser vos préparations selon votre besoin.

17 OCTOBRE 2019

Ecole-club Migros Monthey Relooking - 14 H 00 – 17 H 00

Max. 6-8 pers. - Inscription gratuite au 027 720 67 60
ou sur ecole-club.ch

Votre image parle de vous! Couleurs, styles et silhouette sont les maîtres-mots du Relooking. Découvrez votre style personnel et les couleurs qui vous flattent.

7 NOVEMBRE 2019 - 18 H 30 – 20 H 00

TCS Montage de chaînes à neige

Inscription: info@lamontheysanne.ch ou au 079 373 37 17
RDV Parking souterrain du centre Manor Monthey

Comment monter les chaînes à neige? Avec les chutes de neige, beaucoup de conducteurs sont censés monter des chaînes à neige et force est d'avouer que c'est toujours la galère! Le TCS va nous apprendre comment le faire.

16 NOVEMBRE 2019

TAROT - 09 H 00 – 11 H 00

Inscription gratuite au 079 293 37 34 - Ch. du Culat 25 à Vouvry

Venez vous initier au tirage du tarot! Nul besoin d'être spécialiste, vous serez surpris de découvrir l'intuition que vous possédez naturellement. Vous commencerez par regarder les lames (cartes), celles qui vous plaisent et celles qui vous dérangent, ensuite vous pourrez effectuer des tirages aussi bien intuitifs, psychologiques ou spirituels, selon vos besoins. Animé par Patricia Jeanneret.

