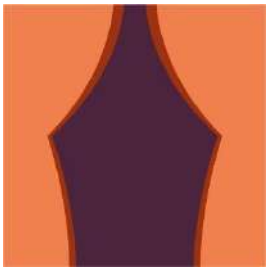
FORMATION CONTINUE

2024



Se former et se divertir, c'est exister !

ASA-Valais – Av. de Tourbillon 9 – 1950 Sion – 027 322 17 67 – info@asavalais.ch – www.asavalais.ch

A nos membres, participant·es

Cher·e Membre, Madame, Monsieur,

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter **son programme de formation continue pour 2024**. Comme chaque année, de nouvelles propositions enrichissent un catalogue dans lequel vous trouverez également des cours classiques qui font le succès de notre association et qui nous tiennent à cœur.

La mission de l'ASA-Valais consiste à : promouvoir une vie de qualité avec et pour nos participant·es, en favorisant leur autodétermination, en développant leur autonomie, leur confiance en eux, leur inclusion et leur intégration dans la société, en améliorant leur mobilité, en défendant leurs droits, en respectant leur dignité et en reconnaissant leur citoyenneté. Notre programme est principalement axé sur la formation, tout en incluant des moments ludiques et conviviaux permettant une participation sociale et un apprentissage de nouvelles aptitudes. **Inscrivez-vous sans tarder au moyen du bulletin annexé !**

Avant votre inscription, veuillez tenir compte des informations ci-dessous :

Activité Les cours sont classés selon des thèmes généraux, merci de vous référer au sommaire de la page n°6. Pour chaque cours, un descriptif vous aide à choisir les activités que vous recherchez.

Objectifs Les objectifs détaillés de nos cours visent à favoriser le développement de compétences pour les participant·es, à travers l'acquisition de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

Ces objectifs se rattachent ainsi à notre mission : promouvoir une vie de qualité avec et pour nos participant·es, en favorisant leur autodétermination, en développant leur autonomie, leur confiance en eux, leur inclusion et leur intégration dans la société, en améliorant leur mobilité, en défendant leurs droits, en respectant leur dignité et en reconnaissant leur citoyenneté.

Un bilan est établi pour chaque cours, afin d'évaluer la réalisation des objectifs.

Lieu Les cours ont lieu, dans la mesure du possible, hors des structures spécialisées et dans divers lieux de formation se situant entre le Bouveret et Sierre.

Durée **La nouvelle année de cours prendra effet la semaine du 8 janvier 2024.**

Pour les cours ayant lieu régulièrement durant toute l'année, une pause estivale est prévue du 21 juin au 19 août 2024 et les cours se termineront le 21 décembre 2024.

Public-cible Les cours adultes sont réservés aux **membres de l'ASA-Valais** qui sont au **bénéfice d'une rente AI**, qui ont plus de 18 ans et qui vivent dans leur famille ou en institution.

Certains cours peuvent être ouverts à des jeunes membres de l'ASA-Valais (adolescents) avec un handicap mental et/ou des difficultés d'apprentissage et qui bénéficient **de mesures de soutien spécifiques**.

Enseignant·es Les responsables sont des professionnels de la branche présentée et/ou des spécialistes dans le domaine de l'aide aux personnes en situation de handicap.

Confirmation Dès qu'un cours remplit tous les critères pour qu'il ait lieu, vous recevrez un courrier de confirmation de votre inscription ainsi qu'un bulletin de versement.

⚠ **Nous attirons votre attention sur le fait que la validation de votre inscription à un cours ne sera définitive qu'à la réception d'une confirmation écrite de notre part.**

Votre inscription à un cours doit être confirmée !

Facturation Les cours sont facturés pour l'année entière.

Paiement Les activités sont payables dès réception de la facture. Sur demande, le cours peut être payé en plusieurs versements.

Conditions Il est requis d'être membre de l'ASA-Valais afin de pouvoir participer à son programme d'activités. Les nouveaux participants peuvent effectuer un cours d'essai gratuitement.

Dès lors que l'inscription à un cours est confirmée, le cours est dû.

En cas d'empêchement ou d'abandon :

- Avant le début du cours alors que l'inscription est confirmée, si le participant ne s'inscrit pas à un autre cours, une dédite de CHF 50.- sera facturée,
- Du participant durant l'année, les cours restants ne sont pas remboursés,
- Du participant à un cours, celui-ci n'est pas remboursé,
- En raison de maladie ou accident, l'ASA-Valais rembourse le(s) cours manqué(s) sur présentation d'un certificat médical uniquement,
- De cours par l'ASA-Valais (pandémie, etc.), celle-ci s'engage à reporter ou réorganiser des cours durant l'année, dans la mesure du possible. Un bilan sera ensuite fait en fin d'année, et un avoir sera émis pour les cours n'ayant pas pu avoir lieu.

Coûts Cotisation membre ASA-Valais : **CHF 40.- + prix du cours** ***(se référer au descriptif de chaque cours)***

Délai Le délai d'inscription est fixé au 25 novembre 2023 (bulletin annexé)

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de votre inscription et de vous accueillir à nos cours, et vous adressons, cher·e·s membres, cher·e·s ami·e·s, Madame, Monsieur, nos plus cordiales salutations.

Benoît Roten
Coordinateur des cours et séjours

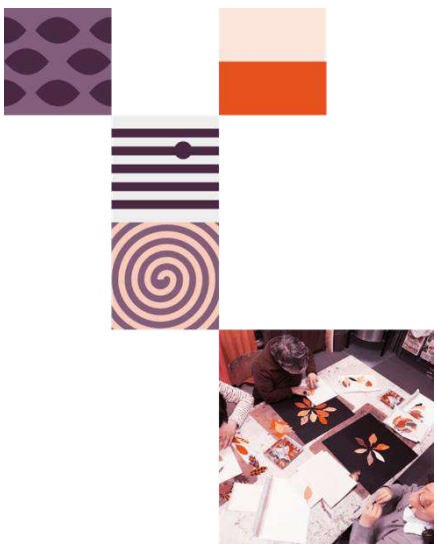
Sandra Sciboz
Directrice

asa VALAIS

COORDONNEES DE CONTACT

ADRESSE : ASA-VALAIS
AVENUE TOURBILLON 9
1950 SION

Permanence téléphonique		027 322 17 67 lu-ma-je-ve : 08h30 à 11h45
Accueil à la réception		lu-ma-je-ve : 08h30 à 11h45 14h00 à 16h30
Contact		info@asavalais.ch
Prestations – Assistante administrative		Ariane Zanoli ariane.zanoli@asavalais.ch
Prestations – Coordinateur cours et séjours		Benoît Roten benoit.roten@asavalais.ch



Formation continue 2024

Cours adultes 7
Connaissances 7
Artisanat et créativité 9
Culture et découvertes 13
Développement personnel 15
Mouvement et Bien-Être 17
Activités artistiques et productions ASA Valais 22
Cours enfants/ adolescents 27

CONNAISSANCES

A1. Permis de conduire théorique — Sion

Prendre conscience de son environnement et résoudre des situations-type en lien avec la circulation routière

Si tu souhaites passer l'examen théorique pour ton permis de conduire, ou simplement acquérir de nouvelles connaissances en lien avec la circulation routière, nous te proposons des cours adaptés à tes besoins afin de faciliter ton apprentissage et augmenter tes chances de réussite.

Attention : L'ASA-Valais décline toute responsabilité en cas d'échec à l'examen du permis de conduire ou de refus d'un candidat pour diverses raisons par les autorités compétentes (Service de la circulation routière et de la navigation).

Objectifs : acquérir les connaissances nécessaires à l'obtention du permis de conduire théorique, être capable de résoudre des situations-type, améliorer sa mobilité en connaissant son environnement et les dangers de la route, développer son autodétermination et sa capacité à prendre des décisions.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 17h00 à 19h00
Dates	22, 29 janvier/ 5, 19, 26 février/ 4, 11, 18, 25 mars/ 8, 15, 22, 29 avril 6, 13, 27 mai/ 10 juin/ 2, 9, 16, 23 septembre/ 7, 14 octobre/ 4, 11, 18, 25 novembre
Adresse	ASA-Valais, Av. Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Mike Fayolle
Prix	CHF 300.-

A2. Cuisine à la sauce « ASA » — Sion

Elaborer et réaliser un menu équilibré pour une vie saine

Après avoir réalisé les courses nécessaires, le groupe se mettra aux fourneaux afin de concocter un menu de plusieurs plats. Cette préparation achevée, il sera temps de la déguster ensemble. Durant ce cours tu développeras de nouvelles connaissances culinaires en réalisant des plats simples, équilibrés et savoureux.

Objectifs : améliorer l'organisation de sa vie quotidienne, développer son autonomie, gérer son environnement en utilisant les ingrédients et ustensiles de cuisine, développer le sens du goût, exercer sa mémoire en apprenant des recettes, élaborer une liste de courses, collaborer au sein d'un groupe.

Cours bimensuel (env. 15 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 16h30 à 21h
Dates	26 février/ 11, 25 mars/ 15, 29 avril/ 13, 27 mai/ 10 juin/ 9, 23 septembre/ 7, 28 octobre/ 11, 25 novembre/ 9 décembre
Adresse	Ecole du Sacré-Cœur, Rue des Cèdres 12, 1950 Sion
Animation	Valérie Aymon
Prix	CHF 300.-

A3. Atelier iPad base : découvrir l'outil — Sion

Développer ses compétences technologiques en découvrant un outil informatique

Dans ce cours personnalisé, tu découvriras les fonctions de base de l'iPad, en réalisant des petits documents numériques (textes, images). Tu te familiariseras avec cet outil informatique.

Objectifs : découvrir les possibilités de l'iPad, améliorer sa motricité et dextérité par l'utilisation de la tablette, stimuler sa créativité à travers l'élaboration de textes et d'images, concrétiser des projets, exercer sa mémoire en apprenant des processus, s'affirmer à travers ses choix.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 19h00 à 21h00
Dates	8, 15, 22, 29 janvier/ 5, 19, 26 février/ 4, 11, 25 mars/ 8, 15, 22, 29 avril 6, 13, 27 mai/ 3 juin/ 7, 14, 28 octobre/ 4, 11, 18, 25 novembre/ 2, 9 décembre
Adresse	Lieu à définir (vous sera communiqué dans la lettre de confirmation), 1950 Sion
Animation	Pascale Vergères et Lucas Mury
Prix	CHF 300.-

ⓘ **Les participants doivent amener leur propre tablette.**

A4. Atelier iPad avancé : maîtriser l'outil — Sion

Approfondir ses compétences technologiques à travers un outil informatique

Grâce à ce cours personnalisé, tu approfondiras tes connaissances sur l'iPad, par le biais de créations plus élaborées, en utilisant la communication et les applis. Sois créatif, exprime-toi… Amuse-toi !

Objectifs : introduction et perfectionnement des outils informatiques (utiliser et combiner plusieurs programmes), améliorer sa motricité et dextérité par l'utilisation de la tablette, stimuler sa créativité à travers l'élaboration de textes et d'images, concrétiser des projets, exercer sa mémoire en apprenant des processus, s'affirmer à travers ses choix.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 19h00 à 21h00
Dates	9, 16, 23, 30 janvier/ 6, 20, 27 février/ 5, 12, 26 mars/ 9, 16, 23, 30 avril 7, 14, 21, 28 mai/ 8, 15, 29 octobre/ 5, 12, 19, 26 novembre/ 3, 10 décembre
Adresse	Lieu à définir (vous sera communiqué dans la lettre de confirmation), 1950 Sion
Animation	Pascale Vergères et Lucas Mury
Prix	CHF 300.-

ⓘ **Les participants doivent amener leur propre tablette.**

A6. Entre couleurs et matières — St-Maurice

Quand la créativité est au service du plaisir et du lâcher prise

Dans cet atelier, tu pourras explorer et expérimenter différentes techniques d'art-plastique : peintures, modelages, impressions monotypes, reliures, recyclages de matériaux naturels, collages…
Au gré des saisons et de tes envies, tu fabriqueras des objets utiles, décoratifs, ludiques, artistiques et surtout uniques. Entre l'aplat et le volume, le fil rouge de ce cours est de s'offrir un moment de création personnelle.

Objectifs : stimuler sa créativité en transformant des matériaux naturels, améliorer sa motricité et sa dextérité, concrétiser des projets, s'intégrer dans un groupe, s'affirmer à travers ses choix et l'art, prendre le temps de se familiariser avec le geste créatif.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 19h00 à 21h00
Dates	23 janvier/ 6, 20, 27 février/ 5, 12, 26 mars/ 9, 16, 23, 30 avril/ 7, 14, 21, 28 mai/ 4 juin/ 3, 10, 17, 24 septembre/ 1, 8, 15 octobre/ 5, 12, 19, 26 novembre
Adresse	La Fontanelle, Rte des Bains 3, 1890 St-Maurice
Animation	Myriam Indermitte et Elisabeth Mai
Prix	CHF 300.-

A8. Tricot et broderie — Sion

Réaliser des créations personnalisées avec une aiguille ou un crochet

Découvre les plaisirs et les techniques du tricot, du crochet ou de la broderie, en confectionnant, pour toi-même ou pour offrir, de beaux vêtements ou des objets originaux et personnalisés. Laisse libre cours à ton imagination et à ta créativité.

Objectifs : stimuler sa créativité, améliorer sa motricité et sa dextérité, concrétiser des projets, s'affirmer dans ses choix, exercer sa mémoire en apprenant diverses techniques, acquérir de nouvelles compétences.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 19h00 à 21h00
Dates	23, 30 janvier/ 6, 20, 27 février/ 5, 12, 26 mars/ 9, 16, 23, 30 avril/ 7, 14, 21, 28 mai/ 4 juin/ 3, 10, 17, 24 septembre/ 8, 15 octobre/ 5, 12, 19, 26 novembre
Adresse	ASA-Valais, av. Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Mirjam Jaton
Prix	CHF 300.-

A9. Plaisir de créer — Sion

S'affirmer et apprendre la confiance en soi à travers l'art

Le cours s'adresse aux personnes de tout âge désirant utiliser leur créativité, en apprenant des techniques variées : mosaïque, fusain, pochoir, gravure, peinture, papier mâché…
Selon ton désir, tu pourras réaliser des albums photos, des bandes-dessinées, des objets en terre, créer des cartes, customiser des pulls et bien d'autres réalisations. Les cours ont lieu dans une ambiance détendue avec de la musique que tu peux proposer et que le reste du groupe écoutera.

Objectifs : stimuler sa créativité en élaborant diverses œuvres, s'affirmer à travers ses choix et l'art, concrétiser des projets, exercer sa mémoire en apprenant des techniques, améliorer sa motricité et sa dextérité, développer sa capacité à établir des relations, développer son autodétermination.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 18h45 à 20h45
Dates	15, 22, 29 janvier/ 5, 19, 26 février/ 4, 11, 18, 25 mars/ 8, 15, 22 avril/ 6, 13, 27 mai/ 3, 10 juin/ 9, 16, 23 septembre/ 7, 14 octobre/ 4, 11, 18, 25 novembre/ 2, 9 décembre
Adresse	Lieu à définir (vous sera communiqué dans la lettre de confirmation), 1950 Sion
Animation	Cynthia Tenisch
Prix	CHF 300.-

A10. Travail de la terre — Sion

Réaliser un projet créatif et faire parler ses émotions par la poterie

En te lançant dans la découverte de la poterie tu pourras laisser parler ta créativité. Tu travailleras l'argile en te concentrant sur l'évolution de ta pièce et en exprimant tes émotions. Tu réaliseras de tes propres mains des pièces uniques.

Objectifs : réaliser un projet créatif en élaborant des objets de poterie, exprimer ses émotions, concrétiser des projets, s'affirmer à travers ses choix et l'art, améliorer sa motricité et sa dextérité, exercer sa mémoire en apprenant des techniques de poterie, participer socialement.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	**10-A :** Lundi de 19h00 à 21h00
Dates	22, 29 janvier/ 5, 19, 26 février/ 4, 11, 18, 25 mars/ 8, 15, 22 avril/ 6, 13, 27 mai/ 3, 10 juin/ 2, 9, 16, 23 septembre/ 7, 14 octobre/ 4, 11, 18, 25 novembre
	10-B : Jeudi de 18h00 à 20h00
Dates	25 janvier/ 1, 8, 22 février/ 7, 14, 21, 28 mars/ 11, 18, 25 avril/ 2, 16, 23 mai/ 6, 13 juin/ 5, 12, 19, 26 septembre/ 3, 10 octobre/ 7, 14, 21, 28 novembre/ 5 décembre
Adresse	CIO, Av. de France 23, 1950 Sion
Animation	Carla Veuillet, Catherine Michelet
Prix	CHF 300.-

A11. Rencontre avec le Vivant — Bois de Finges

Créer un lien avec la terre et les formes de vie qui nous entourent, de la découverte à la pratique

Le lieu d'accueil « Tschüdanga », qui se situe au parc naturel du Bois de Finges, te permettra de vivre une expérience unique ! Viens créer des relations bienveillantes avec les animaux, la nature et l'humain. Nous allons apprendre à renforcer notre lien avec le monde animalier et celui de la permaculture. À Tschüdanga tout est organisé pour favoriser les échanges et les rencontres au travers des différents espaces proposés. Tu pourras cohabiter avec les animaux (chevaux, chèvres, poules, chiens, poneys, chats, etc.). Tu profiteras de la forêt, de la rivière, des espaces de repos, du jardin en permaculture ainsi que d'un espace pour des activités créatrices et manuelles.

Objectifs : Élargir ses connaissances du domaine animalier, travailler son autonomie, organiser son activité de façon méthodique, améliorer sa motricité globale et fine, acquérir des compétences nouvelles en lien avec le soin des animaux et la culture d'un jardin potager, oser prendre sa place dans un groupe, créer des liens sociaux, développer son autodétermination.

Cours mensuel (12 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 13h à 17h
Dates	9, 23 avril/ 7, 21 mai/ 4, 18 juin/ 20 août/ 3, 17 septembre/ 1, 8, 29 octobre
Adresse	RDV à la gare de Sion, (possible RDV à la gare de Salquenen)
Animation	Valérie Aymon
Prix	CHF 240.- (transport en train non compris, entrée incluse)

ⓘ **Les participants doivent amener leur propre pique-nique et des habits selon les conditions météorologiques.**

A12. Le Club – Culture et loisirs à la carte — Sion

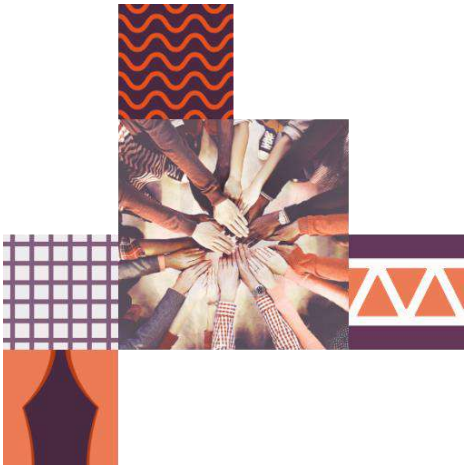
Créer des liens, faire des choix, s'affirmer et s'intégrer

Avec Le Club, en collaborant en groupe, tu pourras établir ton programme d'activités : festivals, expositions, cinémas, restaurants ou encore balades dans la ville. Le programme sera élaboré en fonction des saisons et des manifestations du moment. Le programme des sorties choisies sera publié mensuellement. À la fin de chaque activité, tu participeras à l'élaboration d'un bilan, grâce auquel tu pourras t'exprimer sur ton ressenti et ton expérience lors de l'activité.

Objectifs : améliorer l'organisation de sa vie quotidienne en programmant des activités, développer sa capacité à établir des relations en négociant les activités en groupe, s'affirmer et exprimer ses choix, développer son autodétermination, concrétiser des projets, participer socialement lors des activités, acquérir des savoirs en lien avec la culture, améliorer sa mobilité durant les activités.

Cours mensuel (pour élaborer le programme) / 1 à 3 activités par mois durant le week-end

Jour et horaire	Mercredi de 19h00 à 20h00 (1er du mois, pour élaborer le programme), durant les week-ends pour les activités (2h d'activité)
Dates	10 janvier/ 7 février/ 6 mars/ 3 avril/ 1 mai/ 5 juin/ 3 juillet/ 4 septembre/ 2 octobre/ 6 novembre/ 4 décembre
Adresse	Élaboration du programme : ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion/ Activités : selon le programme mensuel établi ensemble
Animatrices	Cynthia Tenisch et Elena Marlène Hubler
Prix	CHF 100.- pour devenir membre du club + prix des activités (majoration de CHF 5.- pour les non-membres du club)



A13. Fan's Club Sion — Sion

Créer des liens et s'intégrer dans un milieu social lié au monde du sport, dans un but d'inclusion

Avis à tous les supporters du FC Sion ! Rejoins le Fan's Club de l'ASA-Valais pour encourager les joueurs de ton équipe préférée.
Tout au long du championnat, tu assisteras aux matchs se déroulant au "Stade de Tourbillon", à Sion. Tu te réuniras en groupe une heure avant chaque match afin de pouvoir discuter de ton ressenti en lien avec l'intégration dans un milieu fréquenté. Un bilan sera établi à la fin du match.

Objectifs : améliorer sa mobilité en se rendant au stade, développer sa capacité à nouer des liens avec les autres supporters, participer socialement en s'intégrant dans le tissu social lors des matchs, acquérir des savoirs en lien avec le monde du sport et du football.

Cours selon dates des matchs (14 matchs, environ 3h)

Jour et horaire	Selon le programme des matchs du FC Sion à domicile, rdv 1h avant les matchs
Adresse	Rdv au Pavillon des Sports, Rue des Casernes 12, 1950 Sion
	Puis match au Stade de Tourbillon, Rue des Echutes 38, 1950 Sion
Animation	Samuel Théoduloz
Prix	CHF 300.-

A14. Qui sont ces animaux familiers ? — Valais

Acquérir de la confiance en soi au contact des animaux

Ce cours s'adresse aux personnes qui aiment aller à la rencontre des animaux de notre région dans leur habitat. Les éleveurs nous feront visiter leurs fermes d'élevage, écuries d'alpage, étables. Nous pourrons participer aux soins à prodiguer à nos amies les bêtes, comprendre leur comportement et leur mode de vie et appréhender la manière d'entrer en contact avec eux. La zoothérapie a fait depuis longtemps les preuves de ses bienfaits.

Objectifs : améliorer sa motricité en se déplaçant dans un environnement rural, développer sa capacité à établir des relations et développer sa confiance en soi à travers le groupe et au contact des animaux, acquérir des savoirs en lien avec les animaux et le monde agricole.

4 samedis par an

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	23 mars/ 11 mai/ 8 juin/ 5 octobre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion
	Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Ivana Turzi, Coline Bourgeois, Jean-Marie Ebener
Prix	CHF 280.- (transports compris)

ⓘ Les participants doivent amener leur propre pique-nique.

Il faut être à l'aise dans un environnement rural (chemins, pentes, toilettes sommaires…).

A15. Les samedis culturels — Sion

Développer ses compétences d'intégration, découvrir la culture

Cette activité te permettra de te confronter au monde extérieur, au travers de visites de musées, d'expositions et de lieux insolites. Développer un lien social au sein du groupe et acquérir des connaissances sur les différentes formes d'art. Cela te permettra de t'intégrer plus facilement et de développer ton autonomie. À la fin de la visite, tu pourras faire part de ton ressenti sur le fait d'être intégré aux autres visiteurs, et à ton expérience durant l'activité.

Objectifs : améliorer sa mobilité lors des activités, développer sa capacité à établir des relations au sein du groupe, participer socialement durant les activités en s'intégrant dans le tissu social et culturel, acquérir des savoirs en lien avec la culture, évoluer dans un environnement nouveau.

4 samedis par an

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	23 mars/ 13 avril/ 18 mai/ 5 octobre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion
	Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Malkanthi Carrupt et Christian Dey
Prix	CHF 280.- (transports compris)

ⓘ **Les participants doivent amener leur propre pique-nique.**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

A16. Art-thérapie et calme intérieur — Sion

Se connaître soi-même, apprendre à se détendre et à exprimer ses émotions

Profite de ces rencontres pour être à l'écoute de toi-même.
L'accueil de ton état du moment sera suivi d'un temps de relaxation pour développer conscience et détente du corps. Puis les processus créatifs mettront en lumière tes ressources et aspirations et te relieront à tes intuitions, forces et peines. Nous aborderons également des outils qui nous permettent de prendre soin de nos émotions.
Diverses modalités à disposition : dessin, peinture, collage, sculpture, photo, vidéo, théâtre, expression corporelle, marionnettes, masques…

Objectifs : maîtriser l'expression de ses émotions, développer sa capacité à créer des liens, s'affirmer et exprimer ses besoins, soulager le quotidien en apprenant à se détendre, améliorer sa mobilité par des mouvements lents, stimuler sa créativité à travers l'art libre, concrétiser des projets.

Cours bimensuel (env. 20 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 17h30 à 19h
Dates	16, 30 janvier/ 6, 20 février/ 5, 12 mars/ 9, 23 avril/ 7, 21 mai/ 4, 18 juin/ 3, 17 septembre/ 1, 15 octobre/ 5, 19 novembre/ 3, 17 décembre
Adresse	Espace Inter-être, Rue des Amandiers 7, 1950 Sion
Animation	Véronique Velen
Prix	CHF 300.-

A17. Être en couple et se respecter — Sion

Apprendre à se protéger dans une relation de couple réciproquement bénéfique

Comment vivre une relation de couple épanouissante et respectueuse ? En se basant sur les expériences, les idées et les différentes cultures des personnes participantes. L'atelier « Être en couple et se respecter », basé sur le programme « Sortir Ensemble et Se Respecter », diffusé dans les cycles d'orientation, foyers et maintenant dans le cadre de l'ASA-Valais, permet à nos membres d'acquérir les compétences nécessaires afin de respecter l'autre et se faire respecter dans une relation amoureuse. L'atelier est composé d'un groupe mixte de 6 à 10 participants âgés de 15 à 30 ans. **Il n'est pas nécessaire d'être en couple pour participer.**

Objectifs : prévenir, identifier et nommer les comportements abusifs dans les relations amoureuses ; encourager les participants à des changements d'attitudes et de comportements ; amener les participants à activer des compétences positives ou à en acquérir de nouvelles ; permettre aux participants de mieux soutenir leurs pairs.

Cours hebdomadaire pendant 6 semaines – 2 sessions durant l'année (17-A, 17-B)

Jour et horaire	Jeudi de 19h00 à 20h30
	17-A en mars et avril
Dates	7, 14, 21, 28 mars/ 18 avril
	17-B en novembre et décembre
Dates	7, 14, 21, 28 novembre/ 12 décembre
Adresse	ASA-Valais, av. de Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Johanne Carron (Fondation l'EssentiElles), Stéphanie Germanier (FOVAHM)
Prix	CHF 70.-

A34. Droits et participation — Sion

Apprendre à connaître ses droits, développer la confiance en soi, s'affirmer

Ce cours t'aidera à savoir quels sont tes droits. Tu pourras parler de ce qui te préoccupe et discuter de sujets qui te touchent directement. À la fin, tu seras plus sûr de toi, tu sauras comment exprimer et défendre tes convictions. Ces ateliers sont respectueux des avis de chaque personne et encouragent la participation. Tu quitteras le cours avec des connaissances utiles pour tes projets de vie. Les thèmes abordés seront : politique, votation, élire et être élu, mariage et famille, curatelle, emploi, santé.

Objectifs : apprendre à connaître ses droits, développer son autodétermination et sa capacité à prendre des décisions, participer socialement, travailler son autonomie, oser prendre sa place dans un groupe, s'affirmer et exprimer ses choix et ses idées, acquérir les connaissances nécessaires pour être à l'aise en votant, être capable de donner son avis même s'il est différent de celui des autres, améliorer ses connaissances politiques et légales.

15 cours selon périodes de votation et d'élection

Jour et horaire	Mercredi de 18h00 à 20h00
Dates	10 janvier/ 7 février/ 6 mars/ 10 avril/ 29 mai/ 5, 12 juin 11, 18, 25 septembre/ 9, 30 octobre/ 13, 20, 27 novembre
Adresse	ASA-Valais, av. Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Pierre Margot-Cattin (Avocat, Ethnologue, Professeur à la HesTs Valais)
Prix	CHF 230.-

A35. Quelqu'un que j'aime est mort — Sion

Apprendre à vivre son deuil et à exprimer ses émotions

Le but de cet atelier est de permettre aux personnes d'apprendre à faire le deuil (sous toutes ses formes) à travers des activités à thèmes permettant l'expression des émotions. Les ateliers se déroulent sous forme de rencontres à raison d'une réunion par mois pendant quatre mois.

Objectifs : comprendre, exprimer et partager ses émotions et ses besoins, mettre en place des rituels favorisant le deuil, prendre soin de soi-même, soulager le quotidien, développer sa capacité à nouer des liens grâce à la force du groupe, participer socialement au sein d'un groupe.

Cours mensuel (4 cours, un cours par mois, de septembre à décembre).

Jour et horaire	Mardi de 17h à 18h30
Dates	10 septembre/ 15 octobre/ 12 novembre/ 10 décembre
Adresse	ASA-Valais, av. Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Sonia Moulin-Barman (Diplôme universitaire d'étude sur le deuil)
Prix	CHF 80.-

Mouvement et Bien-être

A18. Biodanza — Sion

S'exprimer et partager ses émotions en groupe à travers la danse et des exercices corporels

Ensemble de danses-exercices en musique et de rencontres en groupe, la Biodanza favorise l'expression de soi, le plaisir de bouger ensemble et la joie de vivre. Les danses proposées t'emmèneront autant dans la vitalité que dans la détente et la douceur, dans une ambiance gaie et chaleureuse. Le cours est ouvert à toute personne désirant se mettre en mouvement en intégrant à sa manière le groupe de danse !

Objectifs : améliorer sa mobilité, exprimer ses émotions à travers la danse, acquérir de la confiance en soi, travailler sa capacité à établir des relations par les mouvements au sein du groupe, promouvoir une vie saine, Développer sa créativité.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Jeudi de 19h00 à 21h00
Dates	11, 18, 25 janvier/ 1, 8, 22 février/ 7, 14, 21 mars/ 11, 18, 25 avril/ 2, 16 mai 6, 13, 20 juin/ 5, 12, 19, 26 septembre/ 3, 10, 31 octobre/ 7, 14, 21, 28 novembre/ 5, 12 décembre
Adresse	École Sacré-Cœur, Rue Chanoine Berchtold 25, 1950 Sion
Animation	Louis Maret, Agnès von Burg, Renate Azoo
Prix	CHF 350.-

A19. Danse relationnelle — Monthey

S'exprimer, partager ses émotions, s'ouvrir à soi et aux autres grâce à la danse et au mouvement corporel

La vie est une danse qui nous invite à nous déployer, à exprimer la Joie d'être en mouvement, de nous rencontrer dans notre Beauté intérieure, de nous relier aux autres par un regard, un geste qui vient du cœur et nous rassemble pour fêter et honorer la VIE qui s'écoule en nous, chez l'autre et tout autour de nous.
Le cours est ouvert à toute personne désireuse de se mettre en mouvement. Elle est invitée à danser librement, sur des musiques variées, seule, à deux, en petits groupes, en ronde, …

Objectifs : améliorer sa mobilité, exprimer ses émotions à travers la danse et le mouvement corporel, se connecter à la confiance en soi, développer sa capacité à établir des relations par les mouvements de groupe, nourrir sa créativité, participer socialement au sein d'un groupe.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 19h00 à 21h00
Dates	8, 22, 29 janvier/ 5, 19, 26 février/ 4, 18, 25 mars/ 8, 15, 22 avril/ 6, 13, 27 mai/ 3, 10, 17 juin/ 2, 9, 23 septembre/ 7, 14, 28 octobre/ 4, 11, 18, 25 novembre/ 2, 9, 16 décembre
Adresse	Soluna, Av. Plantaud 48, 1870 Monthey
Animation	Clivia Laura Rusconi
Prix	CHF 350.-

A21. Vivre la forêt (cours inclusif) — Valais

S'intégrer socialement, apprendre à utiliser des éléments naturels et améliorer sa mobilité

Vivre dans la forêt des expériences avec ton corps, tes sens ; partir à la rencontre des arbres et des oiseaux, des lutins et des elfes ; cuisiner des plantes comestibles ; créer un mandala, un collier ; fabriquer une flûte ou construire une cabane ; s'arrêter et contempler. Viens avec nous parcourir les forêts de notre belle et verte vallée dans un cadre rassurant et **ouvert à tous – jeunes ou plus âgés, en situation de handicap ou non.**

Objectifs : développer la motricité en se déplaçant dans la forêt et en confectionnant des petits objets, affiner la perception par les sens, développer sa capacité à établir des relations dans un groupe mixte (communication, coopération, empathie, pleine conscience), collaborer au sein d'un groupe, renforcer la relation à la nature et acquérir des connaissances, s'encourager vers un art de vie durable, apprendre à se détendre.

Cours mensuel (12 cours par année)

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	13 janvier/ 3 février/ 9 mars/ 13 avril/ 4 mai/ 25 mai/ 15 juin/ 24 août/ 14 septembre/ 5 octobre/ 16 novembre/ 7 décembre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Chloé Rossier, Valérie Aymon
Prix	CHF 350.- (transports compris)

⚠ **Les participants doivent amener leur propre pique-nique et porter des habits adaptés à la météo.**
Le cours peut s'arrêter un peu plus tôt par temps froid.

A22. Groupe voile — Bouveret

Apprendre à connaître ses limites et acquérir de la confiance en soi dans un environnement lacustre

Larguez les amarres ! Sur notre voilier le « Jangada », encadré par un skipper expérimenté, tu découvriras le monde de la navigation et apprendras différentes techniques : régler les voiles, tenir la barre, faire et défaire des nœuds, interpréter la météo, être attentif à l'environnement.

Objectifs : améliorer sa mobilité en se déplaçant sur un voilier, appréhender ses propres limites, apprivoiser ses émotions et développer la confiance en soi, gérer son environnement (autres bateaux, météo, obstacles, objets sur le bateau), développer des compétences de groupe en collaborant avec les autres équipiers, concrétiser des projets, en suivant une destination, développer son autodétermination.

Du printemps à l'automne (environ 10 cours, selon la météo)

Jour et horaire	Samedi
	A22-A : de 13h à 16h / **A22-B** : de 16h à 19h
Dates	27 avril/ 4, 19 (dimanche), 25 mai/ 1 juin/ 7, 28 septembre/ 5, 12, 19 octobre
Adresse	Quai « Vent Blanc », Port du Bouveret, 1897 Le Bouveret
Animation	Pierre Jalaber
Prix	CHF 350.-

Possibilité de participer aux Régates Challenge du Haut-Lac, uniquement après une saison de cours et sur demande. La participation aux sorties « Voile découverte sur le Léman » est recommandée.

A24. Randonnées raquettes — Valais

Améliorer sa mobilité et s'adapter à la nature et à un environnement hivernal

Si tu aimes partager en groupe des moments privilégiés en pleine nature, dans de magnifiques paysages d'hiver, tu es cordialement invité à nous rejoindre les dimanches pour des randonnées en raquettes.

Objectifs : améliorer sa mobilité en marchant dans la neige, gérer son environnement en étant attentif aux dangers et à la beauté des paysages, développer sa capacité à établir des relations en groupe, acquérir des savoirs en lien avec la nature, promouvoir une vie saine par des activités en extérieur, rechercher le bien-être et l'épanouissement.

5 dimanches par an, de janvier à mars

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h00, de janvier à mars
Dates	14, 28 janvier/ 4, 25 février/ 10 mars
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion
	Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Jacqueline Wyss, Stéphane Biner
Prix	CHF 300.- (transports et matériel compris)

Les participants doivent amener leur propre pique-nique.

A25. Randonnées détente — Valais

Améliorer sa mobilité et découvrir la nature durant la belle saison

Marcher sur des sentiers au milieu de la nature, ça te tente ? Tu pourras te promener avec nous sur des chemins pédestres doux et sans difficultés techniques majeures.

Objectifs : améliorer sa mobilité en marchant sur des sentiers faciles, gérer son environnement en étant attentif aux dangers et à la beauté des paysages, développer sa capacité à établir des relations en groupe, acquérir des savoirs en lien avec la nature, promouvoir une vie saine par des activités en extérieur, prendre confiance en ses capacités et développer sa confiance en soi.

8 dimanches par an, d'avril à novembre

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h30, d'avril à novembre
Dates	14 , 28 avril/ 26 mai/ 9 juin/ 15 septembre/ 6, 13 octobre/ 3 novembre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion
	Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Jacqueline Wyss, Stéphane Biner
Prix	CHF 350.- (transports compris)

ⓘ **Les participants doivent amener leur propre pique-nique.**

A26. Randonnées sportives — Valais

Approfondir sa mobilité et découvrir la nature durant la belle saison

Rejoins-nous pour des randonnées par monts et par vaux ! Réservé aux bons marcheurs, ce cours t'emmènera découvrir les vallées de notre canton. Tu accompagneras des camarades dans la bonne humeur sur des sentiers avec quelques difficultés.

Objectifs : améliorer sa mobilité en marchant en moyenne montagne, gérer son environnement en étant attentif aux dangers et à la beauté des paysages, développer sa capacité à établir des relations en groupe, acquérir des savoirs en lien avec la nature, promouvoir une vie saine par des activités en extérieur, prendre confiance en ses capacités et développer sa confiance en soi.

8 dimanches par an, de mars à octobre

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h30, de mars à octobre
Dates	24 mars/ 21 avril/ 5 mai/ 2 juin/ 25 août/ 22, 29 septembre/ 27 octobre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion
	Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Pierre Delaloye, Nicole Guélat
Prix	CHF 350.- (transports compris)

ⓘ **Les participants doivent amener leur propre pique-nique.**

A28. Sonothérapie — Savièse

Renforcer son bien-être et apprendre à se détendre

Viens partager un moment de détente et de relaxation, au travers de divers instruments tels que bols tibétains, tambours, koshis.. Tu auras un sommeil amélioré, moins de stress, de tensions physiques et un mental au repos. Durant la méditation, ton Être va intégrer tout ce dont il a besoin pour se réaccorder naturellement, et chacune et chacun va le vivre différemment.

Objectifs : améliorer la confiance en soi, canaliser et exprimer ses émotions, développer sa capacité à établir des relations dans le groupe, gérer ses émotions, soulager son quotidien, amélioration de l'épanouissement personnel et de la qualité de vie, diminuer son stress et son anxiété.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mercredi de 19h00 à 20h30
Dates	17, 24, 31 janvier/ 7, 28 février/ 6, 13, 20 mars/ 10, 17, 24 avril/ 15, 22 mai/ 5, 12 juin/ 11, 18, 25 septembre/ 2, 9, 30 octobre/ 6, 13, 20 novembre/ 4, 11, 18 décembre
Adresse	Atelier "Regarde Ton Lumineux", Le Coin Zen, Rue de Chandolin 52, 1965 Chandolin/Savièse
Animation	Sandra Reuse
Prix	CHF 300.-

*Tous les cours pour lesquels est mentionné **« Production ASA-Valais »** offrent la possibilité aux participants de **se produire dans des spectacles**. Il s'agit d'un **investissement sur le long terme**, après en avoir discuté avec les responsables du cours. Plus de renseignements peuvent être demandés auprès des enseignants et au bureau de l'ASA-Valais.*

A27. La chorale « Le Chœur du cœur » PRODUCTION ASA-VALAIS — Monthey

Développer ses compétences vocales, en groupe, avec pour objectif de se produire en public

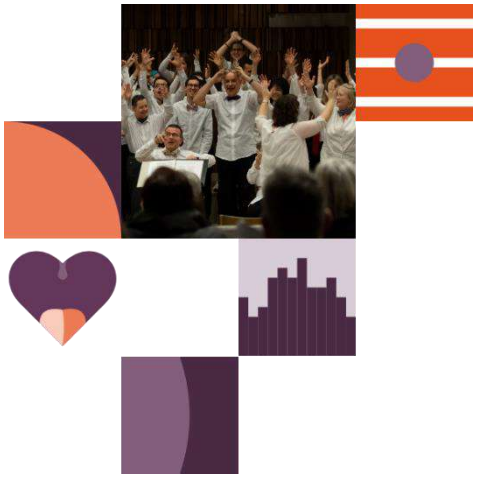
Si tu aimes chanter et participer à des représentations, l'ASA-Valais t'offre la possibilité d'exprimer tes talents dans la chorale « Le Chœur du Cœur », où tu pourras vivre des moments forts en groupe lors des cours, des répétitions et des concerts.

Objectifs : améliorer la confiance en soi en chantant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, développer sa capacité à établir des relations en groupe, exercer sa mémoire par les chansons, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant lors de spectacles, nourrir sa créativité.

Cours mensuel (env. 9 cours par an)

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	13 janvier/ 17 février/ 13 avril/ 25 mai/ 22 juin/ 14 septembre/ 12 octobre/ 16 novembre/ 14 décembre
Adresse	Salle paroissiale « Le Sapin », Rue de l'Eglise 10, 1870 Monthey
Animation	Chantal Udry Brugnolo
Prix	CHF 350.- (déplacements jusqu'à Monthey compris)

Les participants doivent amener leur propre pique-nique.



A29. Atelier mouvement et danse (cours inclusif) Sion

S'exprimer par les mouvements, partager ses émotions avec des partenaires

Danse – rythme – jeu expressif – marionette – mime.
Pour toutes celles et ceux : qui aiment le rythme et le mouvement, qui souhaitent partager des moments conviviaux autour de la danse, qui veulent explorer le souffle, la voix, l'expression corporelle et plastique, qui désirent développer une sensibilité artistique et créative.

Objectifs : améliorer sa mobilité au travers de chorégraphies, augmenter la confiance en soi en dansant en groupe, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein du groupe, exercer sa mémoire en apprenant des chorégraphies, ***développer ses compétences afin d'avoir l'opportunité de prendre part à des représentations avec la troupe de danse inclusive (cours A31).***

Cours bimensuel (env. 20 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 17h15 à 19h15
Dates	30 janvier/ 6, 20, 27 février/ 5, 26 mars/ 16, 30 avril/ 7, 14, 28 mai/ 11 juin/ 27 août/ 10, 24 septembre/ 8, 29 octobre/ 12, 26 novembre/ 10 décembre
Adresse	La Forge Bleue, Rue de Lombardie 29, 1950 Sion
Animation	Audrey Bestenheider Crettaz
Prix	CHF 300.-

A31. Troupe de danse inclusive

PRODUCTION ASA-VALAIS

Sion

S'ouvrir aux autres, exprimer ses émotions en laissant parler son corps

Danser ensemble, se laisser surprendre, s'ouvrir à l'inattendu d'un instant, d'un son. Danser, partager la joie simple d'offrir sa fragilité, sa timidité, son complexe, sa maladresse comme autant de handicaps à transgresser, à dépasser. Se livrer et laisser diffuser l'essence d'humanité commune en nous. **La troupe est inclusive, composée de personnes étant ou non en situation de handicap.**

Objectifs : améliorer sa mobilité par les chorégraphies, augmenter la confiance en soi en dansant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein d'un groupe inclusif, exercer sa mémoire en apprenant des chorégraphies, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant dans des représentations.

Cours bimensuel (vendredi, env. 20 cours par année) et mensuels (samedi, env. 10 cours par année)

Jour et horaire	**Vendredi** de 16h45 à 18h45 (bimensuel)
Dates	2, 23 février/ 1, 15, 22 mars/ 12, 19 avril/ 3, 17 mai/ 14 juin/ 6, 20, 27 septembre/ 4, 11 octobre/ 8, 22 novembre/ 13 décembre
	Samedi de 9h30 à 12h (mensuel)
Dates	3 février/ 2 mars/ 13 avril/ 4, 18 mai/ 15 juin/ 7 septembre/ 5 octobre/ 23 novembre
Adresse	La Forge Bleue, Rue de Lombardie 29, 1950 Sion
Animation	Audrey Bestenheider Crettaz (danse, chorégraphie)
	Françoise Albelda (musique, son)
Prix	CHF 350.-

Pour pouvoir prendre part à la troupe de danse inclusive et à ses représentations, la participation en parallèle au cours A29 « Atelier mouvement et danse » est recommandée.

A30. Théâtre « L'Evadé » PRODUCTION ASA-VALAIS — Martigny

Se sentir à l'aise dans son corps, développer sa mémoire et gérer l'expression de ses émotions

Travail de la voix, expression corporelle, déplacement dans l'espace : découvre le rôle de comédien, dans un projet à long terme (représentation théâtrale). Un effort particulier est porté sur la mémorisation (textes adaptés aux compétences de chaque comédien), et la diction (exercices de respiration, yoga, etc…).

Objectifs : améliorer sa mobilité par le jeu d'acteur, augmenter la confiance en soi en jouant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations dans le groupe, exercer sa mémoire en par les séquences et les textes, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant dans des spectacles, prendre confiance en ses capacités.

Cours mensuel (env. 10 cours par année)

Jour et horaire	Samedi de 08h30 à 16h00
Dates	13 Janvier/ 24 Février/ 20 Avril/ 25 Mai/ 8 Juin/ 14 Septembre/ 12 Octobre/ 09 Novembre/ 14 Décembre *En plus du cours : 3 ateliers théâtre d'une semaine chacun à la Pension La Forêt à Vercorin : les dates des ateliers seront communiquées par l'enseignant du cours.*
Adresse	Ecole communale, Rue des Ecoles 9, 1920 Martigny
Animateur et animatrice	Pascal Romailler, Emi Grandjean
Prix	CHF 350.- (compris les ateliers théâtre à Vercorin)

Les participants doivent amener leur propre pique-nique.

A32. Les percussions de la Za'Band PRODUCTION ASA-VALAIS — Sion

Apprendre à jouer d'un instrument, développer des compétences musicales dans un groupe

La Za'Band est un groupe de percussions, qui se produit en concerts dans différentes manifestations, dont le légendaire Carnaval de St-Martin. Tu n'as pas besoin d'avoir des bases musicales pour rejoindre le groupe. Les animateurs t'accompagneront pour te permettre d'appréhender rapidement les percussions. N'attends plus, rejoins la Za'Band !

Objectifs : améliorer sa mobilité par les instruments, augmenter la confiance en soi en jouant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler sa créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein du groupe, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant dans des spectacles, développer son autodétermination.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Jeudi de 19h15 à 21h15
Dates	11, 18, 25 janvier/ 8, 22, 29 février/ 7, 14, 21, 28 mars/ 11, 18, 25 avril/ 2, 16, 23 mai/ 12, 19, 26 septembre/ 3, 10 octobre/ 7, 14, 21, 28 novembre/ 5, 12 décembre
Adresse	Local Yves Udrisard, Rue du Rhône 21, 1950 Sion
Animation	Yves Udrisard et Brigitte Mariéthoz
Prix	CHF 350.-

A33. Percussions et danse africaine — Sion

S'exprimer au travers de mouvements, développer des compétences musicales au sein d'un groupe

Le cours te propose une approche ludique de la musique et de la danse par le dialogue avec des instruments de percussion. Les participants apprendront divers rythmes et sonorités afin de les intégrer aux mouvements. Tu apprendras de nouveaux rythmes et des danses africaines.

Objectifs : améliorer sa mobilité par la danse et la musique, augmenter la confiance en soi en jouant et dansant en groupe, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler sa créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein du groupe, collaborer au sein du groupe, acquérir de nouvelles connaissances musicales.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mercredi de 19h15 à 21h15
Dates	10, 17, 24 janvier/ 7, 21, 28 février/ 6, 13, 20, 27 mars/ 10, 17, 24 avril/ 1, 15, 22 mai/ 11, 18, 25 septembre/ 2, 9 octobre/ 6, 13, 20, 27 novembre/ 4, 11 décembre
Adresse	Local Yves Udrisard, Rue du Rhône 21, 1950 Sion
Animation	Yves Udrisard et Brigitte Mariéthoz
Prix	CHF 350.-

Enf1. Atelier informatique TSA — Aigle

Développer des compétences technologiques seul et avec l'aide du groupe

Ce cours d'informatique, basé sur un programme personnalisé en fonction des participants, il est réservé aux jeunes présentant un trouble du spectre autistique, qui peuvent se rencontrer autour de leur intérêt commun pour l'ordinateur.

Objectifs : acquérir un savoir-faire en informatique, améliorer sa dextérité avec un clavier d'ordinateur, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations autour d'un intérêt commun, concrétiser des projets, exercer sa mémoire en apprenant des processus, acquérir de nouvelles connaissances.

Cours bimensuel (env. 15 cours par année)

Jour et horaire	Mercredi de 15h00 à 16h00
Dates	10, 24 janvier/ 7, 21 février/ 6, 20 mars/ 17 avril/ 1, 15, 29 mai/ 12, 26 juin 11, 25 septembre/ 9, 30 octobre/ 13, 27 novembre/ 11 décembre
Adresse	Cabinet de psychothérapie et psychanalyse, Rue du Rhône 19, 1860 Aigle
Animation	Christiane Ruffieux Lambelet, Juliette Duval (psychothérapeutes)
Prix	CHF 120.-

INFORMATION IMPORTANTE

Parfois des participants renoncent à s'inscrire pour des raisons d'organisation, de financement et/ou de transport… N'hésitez plus ! Contactez-nous !

Nous aimerions inviter les personnes qui se reconnaissent dans ces catégories à **ne pas renoncer à leur inscription** et à nous signaler leurs difficultés.

Nous engageons volontiers une discussion et mettrons tout en œuvre ensemble afin de trouver des arrangements individuels, avec nos enseignants ou avec nos partenaires !

Nous nous réjouissons de votre participation.

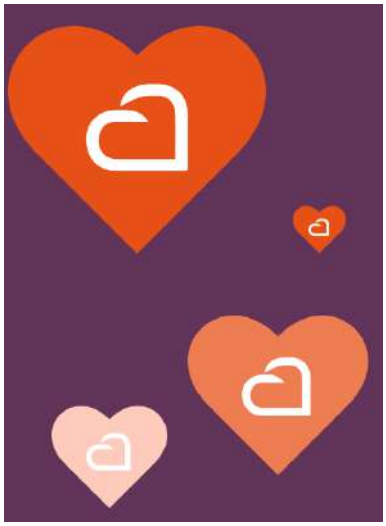
L'ÉQUIPE DE L'

asa VALAIS

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

FAIRE UN DON

VOTRE AIDE NOUS EST PRÉCIEUSE !



Coordonnées bancaires
Banque Cantonale du Valais, 1950 Sion
IBAN : CH54 0076 5000 R016 6750 9
Compte : 19-81-6
ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion