

# NOS ACTIVITES : ESPACE CULTUREL ET MAISON ACCUEIL ARBAZ

## Musique Enfant

Avec Margarida Monteiro du  
Conservatoire cantonal du Valais  
**Mardi de 15h30 à 16h20 : initiation 1H**  
**Mardi de 16h20 à 17h10 : initiation 2H**  
**Mardi 17h10 à 18h : initiation 3H**  
Prix : 450.-/an (subv. communale 100.-)  
Infos : [www.conservatoirevs.ch](http://www.conservatoirevs.ch)

## Yoga Senior

Isabelle Pigeon-Robatti  
**Jeudi de 9h30 à 11h00**  
du jeudi 21.08.2025 au jeudi 18.12.2025  
soit 15 cours Tarif: CHF 360.-  
Infos: 079/832.93.00  
[Isabelle.pigeon2020@gmail.com](mailto:Isabelle.pigeon2020@gmail.com)

## Chants du Voyage

Aline Gardaz De Luca

Atelier d'expression vocale par la voix  
Dates : **17 sept, 15 oct, 12 nov,**  
**10 déc** de 18h30 à 20h30  
Infos : [aline@laroulottedescontes.ch](mailto:aline@laroulottedescontes.ch)  
079/723.41.07

## Peinture

Eveline Fardel

Ateliers d'expression créative  
Techniques mixtes, intuitives et ludiques  
Tous **les Jeudis de 18h30 à 20h30**  
8 ateliers dès le 18 septembre : 360.-  
Infos 079/862.77.61  
[www.energie-divine.com](http://www.energie-divine.com)

## S.O.S mon périnée

Véronique Poletis

4 soirées pour discuter des problèmes de périnée  
**Lundi 3.11:** périnée de la femme jusqu'à la ménopause  
**Lundi 10.11:** périnée de la femme dès la ménopause  
**Lundi 17.11:** périnée et constipation  
**Lundi 24.11:** périnée de l'homme. De 19h à 21h  
Inscription souhaitée au 079 287 32 14.

## Igor Schimek Café Philo

En journée 14h30 - 16h30 : **mercredi 24 sept.**  
**mercredi 22 oct. à la maison d'accueil**  
En soirée 19h - 21h : **vendredi 12 sept.**  
**mardi 7 oct. à la maison d'accueil**

## Théâtre Enfant

Conservatoire cantonal du Valais  
**Jeudi de 16h30 à 18h . Initiation 3H**  
Prix : 900.-/an (subv. communale 100.-)  
Infos: [www.conservatoirevs.ch](http://www.conservatoirevs.ch)

## Yoga

Jeanne Rivollier

Hatha, Yin Yoga et Vinyasa  
Cours Adultes et Ados  
**Mardi 9h30 à 10h45**  
**Mardi de 18h30 à 19h45**  
**Vendredi de 9h30 à 10h45**  
Infos : 076/234.75.82  
[jeannerivollier.y@gmail.com](mailto:jeannerivollier.y@gmail.com)

## Biodanza

Damien Neu

**Lundi à 19h**

Première séance offerte  
Tarif. 35.- la séance/  
trimestre complet 325.-  
Infos : 076/207.11.52  
[damien.neu@protonmail.com](mailto:damien.neu@protonmail.com)

## Aromathérapie

Céline Fardel

Principes de bases pour  
l'utilisation des huiles essentielles  
**15 nov et 13 décembre** de 9h à 12h30  
Prix : 85.- Infos : 078 725 36 78  
[celine.schmid123@gmail.com](mailto:celine.schmid123@gmail.com)

## Hip Hop Enfant

Jean Leeman

**Lun 20 oct, mardi 21 oct,**  
**jeudi 23 oct, vend.24 oct**  
15-6 ans: 16h-17h  
7-10 ans : 17h15-18h15  
11-14 ans : 18h à 19h  
Prix : 80.- la semaine (4 cours)  
Infos : [marie.parvex@gmail.com](mailto:marie.parvex@gmail.com)

## Yoga, souffle et voyage sonore

Muriel Rochat

Bols de Cristal Alchimie  
**Jeudi de 14h à 16h : 02.10/06.11.**  
**Lundi de 14h à 16h : 15.09/13.10/17.11**  
prix du cours : 50.-  
Infos: 078/765.70.90  
[muriel@espace-flow.ch](mailto:muriel@espace-flow.ch)

## CMV

Karine Nendaz

Communication non violente  
Dates : 2e jeudi du mois  
**11 sept, 2 oct, 13 nov, 11 déc.**  
19h30 à 22h. Prix : 20.-  
Infos : 078/620.15.03

## Yoga Hormonal

Catherine Berthouzo

De 7h45 à 8h45  
Dates : **11 et 25 sept.**  
**2, 9, 16 et 30 oct/ 6, 20 et 27 nov.**  
**4, 11 et 18 déc.** 200.- le cours  
complet. Infos : 078 908 33 34  
[www.attitudesante.ch](http://www.attitudesante.ch)

## Karine Nendaz Café Thé du Coeur

Café-thé du cœur pour s'écouter, s'émerveiller, s'estimer et  
s'aimer. Dates: tous les 1ers mercredis du mois,  
**3 sept, 1 oct, 5 nov de 19h30 à 21h30.** Prix : à votre bon cœur  
Inscription 2 jours à l'avance : 078/620.15.03

## Accueil et Repas

La Maison d'accueil MAA, ouvre ses portes **les mercredis** (sauf le  
2ème du mois) de 9h à 17h. Possibilité de manger à midi,  
inscriptions chez Rita Bonvin, 078 642 38 35 ou  
chez Christian Torrent 079 447 22 50

## Tricot-Crochet

Christiane Travelletti

Un après-midi tricot par mois de 14h à 17h  
**04.11.2025/ 02.12.2025 à la maison d'accueil**  
Prix : 10.-/après-midi.  
Infos : 079 825 52 22, [t.christiane@hotmail.com](mailto:t.christiane@hotmail.com)