



Cours et ateliers du 1^{er} semestre 2026

YOGA

Aider le corps, mais aussi l'esprit

A Sion

Les vendredis de 17h00 à 18h30 :
de janvier à juin 2026

*Mme Fellay communiquera
les dates aux patients*

Chez YogaOM, Rue de Lausanne 67
<https://www.yogaom-vs.com/horaires.html>



A Monthey

Les lundis de 10h30 à 11h30 :
5-12-19-26 janvier, 2-9 février,
2-9-16-23 mars, 20-27 avril
4-11-18 mai, 1-8-15 juin 2026

Avec Mme Blardone, à la Maison des jeunes,
Rue de l'Eglise 10, Salle Sapin

Coût : CHF 13.— le cours

Journée mondiale contre le cancer

Matinée portes ouvertes à la LVCC
Venez partager un café et rencontrer le personnel de la Ligue valaisanne contre le cancer

Mercredi 4 février 2026

A Sion, Salle de conférence de la Ligue valaisanne contre le cancer, Rue de la Dixence 19

Atelier Style et morphologie

Réapprivoiser son image

A Sion, Salle de conférence de la Ligue valaisanne contre le cancer, Rue de la Dixence 19

Mercredi 4 février 2026
de 13h30 à 15h30

Coût : CHF 10.- par personne

Renseignements : Mme Juliane Andenmatten,
079 835 01 64, www.conseils-en-image.ch

Laet's move

Le mouvement comme source d'équilibre

A Bramois :

Tous les mardis, horaire indiqué par
Mme Laetitia Marchand, 079 308 73 10

Coût : CHF 13.- le cours

Zoothérapie

Un moment de bien être avec des compagnons à quatre pattes

A Martigny, Place du Manoir

Les vendredis 22 mai et 5 juin 2026
de 13h30 à 15h00

Coût : CHF 10.- par personne et par atelier

Groupe de parole animé par le service psycho-oncologique de l'hôpital du Valais
Un moyen de partager et d'échanger sur les difficultés de la maladie

Les 2^{ème} jeudis du mois, de 16h00 à 17h30 en
présentiel à la salle Dôme, Bâtiment de la
Direction Générale de l'hôpital de Sion (ou par
zoom pour les patients qui ne peuvent pas se
déplacer)

Participation libre et gratuite
Informations au 027 603 86 35 ou
natacha.aymon@hopitalvs.ch



Pleine conscience

Atelier d'initiation à la gestion du stress par la méditation

A Martigny, Salle communale du Vampire,
Rue des Petits-Epineys 7

Les mardis 14 et 21 avril 2026
de 18h00 à 20h00

Coût : CHF 10.- pour les 2 ateliers

Atelier Couture avec l'association

« Les Coussins du cœur »

Coudre en signe de solidarité

A Sion, Salle de conférence de la Ligue valaisanne contre le cancer, Rue de la Dixence 19

Mercredi 17 juin 2026
de 14h00 à 17h00

Renseignements : Mme Marie-France Caillet-Bois,
079 378 39 84

Inscription et informations :

info@lvcc.ch ou

027 322 99 74



www.lvcc.ch