

## Programme 2<sup>e</sup> semestre 2022

Les manifestations au programme de Forum elle Valais romand sont ouvertes à toutes les membres, qui peuvent venir accompagnées lors de certaines conférences. Les sorties sont cependant réservées uniquement à nos membres. Notez d'ores et déjà les dates du 2<sup>e</sup> semestre 2022 dans votre agenda.

- Mardi 16 août**      **Conférence «30 années de reportage aux quatre coins du globe»**  
Par Hubert Gay-Couttet, journaliste, photographe, ancien présentateur à la télévision suisse romande et enseignant au Centre de formation au journalisme et aux médias à Lausanne. Il témoignera, photos et récits à l'appui, de ses années de voyages au long cours entre passion, défis et risques, de l'Afrique du Nord jusqu'aux confins de l'Extrême-Orient.
- Mardi 20 septembre**      **Bienne, «La Cité du Temps»**  
Au cœur de Bienne, un bel écrin architectural pour les célèbres marques horlogères Swatch et Omega. Deux espaces sous un même toit pour une immersion palpitante dans l'univers du temps: Omega Museum et Planète Swatch. Visite de la ville de Bienne et repas.
- Mardi 25 octobre**      **«La méditation en pleine conscience»**  
Introduction et pratique par Mme Dominique Buchard. Réapprendre à vivre l'instant présent et à en profiter pleinement. La pleine conscience nous permet de renforcer nos ressources, nous aide à relever les défis qui se présentent à nous et à nous accorder des moments de détente.
- Samedi 12 novembre**      **«La vie en rose... Boléro», au théâtre du Martolet à Saint-Maurice**  
Une soirée de danse par le Ballet de Milan, dédiée en première partie aux plus belles chansons du répertoire français: Edith Piaf, Jacques Brel, Charles Aznavour ou encore Yves Montand, suivie du mythique «Boléro» de Ravel.
- Lundi 12 décembre**      **Le Noël de Forum elle**  
Repas de midi au restaurant La Cordillère, mARTigny Boutique-Hôtel à Martigny. Venez découvrir un concept d'hôtel unique en Suisse, où l'humain est au centre de sa philosophie. Tous différents mais tous ensemble. Avec animation musicale.

Vous recevrez en temps voulu une invitation détaillée pour chaque manifestation.

Ce programme peut être sujet à modifications.

Nous espérons vous retrouver nombreuses à ces rencontres Forum elle.