pa!!as

NEWSLETTER 2026-2

Chers amis de Pallas,

Le second semestre approche à grands pas – et chez Pallas aussi, les derniers mois ont été riches en événements. Outre nos cours, nos formations continues et nos manifestations, nous avons pris le temps de faire le point ensemble sur notre travail, de perfectionner ce qui existe déjà et de puiser de nouvelles sources d'inspiration. En effet, une bonne prévention de la violence repose sur l'élargissement continu de nos connaissances, le partage de nos expériences et l'adaptation constante de nos offres aux besoins actuels.

Nous avons notamment mis l'accent sur notre **journée de travail estivale de deux jours en juin**, au cours de laquelle le comité directeur et l'équipe de formation se sont penchés de manière approfondie sur le développement futur de Pallas. L'accent a été mis sur le développement de nos offres de formation et formation continue ainsi que sur la refonte des concepts de cours existants. Ensemble, nous avons affiné nos normes de qualité, discuté de nouvelles idées et renforcé encore la collaboration entre les différents départements. Cela a une nouvelle fois mis en évidence l'importance des connaissances spécialisées, de l'engagement et de la coordination minutieuse qui sous-tendent le développement de nos offres.

À travers cette newsletter, nous souhaitons revenir sur quelques moments forts des derniers mois tout en te donnant un aperçu des offres et activités à venir. Nous nous réjouissons tout particulièrement des **« 16 jours contre la violence faite aux femmes »**, auxquels Pallas participera cette année encore en proposant des cours d'initiation gratuits. Peut-être trouveras-tu toi aussi, dans les mois à venir, l'occasion de te former, de puiser de nouvelles inspirations ou de contribuer activement à façonner Pallas. **Nous serions ravis que tu sois des nôtres!**

Comité directeur & équipe du cadre pédagogique

Journées de travail d'été les 27 et 28 juin 2026



Le samedi 27 juin et le dimanche 28 juin 2026, l'équipe de Pallas s'est réunie dans les locaux modernes de Mobility à Rotkreuz pour la journée de travail estivale de cette année.
Alors que les températures extérieures étaient estivales, nous avons particulièrement apprécié l'atmosphère de travail agréable et propice à la concentration qui régnait dans les locaux climatisés.

L'accent a été mis sur le développement de nos offres de formation initiale et continue, ainsi que sur la révision des concepts de cours existants. Ensemble, nous avons affiné nos normes de qualité, discuté de nouvelles idées et renforcé encore la collaboration entre les différents départements. Une fois de plus, il est apparu clairement à quel point l'élaboration de nos offres repose sur un savoir-faire spécialisé, un engagement sans faille et une coordination minutieuse.



Nos cours ne naissent pas par hasard: ils sont le fruit d'un travail intense, d'un développement continu et d'une compréhension approfondie de la pratique. Derrière chaque offre se cachent de nombreuses heures de planification, d'évaluation et d'échanges professionnels, ainsi que l'expérience cumulée de toute notre équipe. Nous nous penchons en permanence sur les défis actuels, nous portons un regard critique sur les contenus existants et les développons de manière ciblée. Nous créons ainsi une base solide pour proposer des cours d'autodéfense qui sont non seulement d'une grande qualité, mais aussi ancrés dans la réalité, durables et dont l'efficacité est convaincante.

Un grand merci à tous les membres de l'équipe de direction pour leur immense dévouement, leur dynamisme et leur engagement. Ensemble, nous faisons de Pallas une organisation attrayante et efficace, aujourd'hui comme demain.

Formations et formations continues

Cours de formation continue « Believe in yourself », Zurich, 29.03.2026



Le dimanche 29 mars 2026, j'ai eu le plaisir d'animer pour la première fois, aux côtés de Katharina Eisenring, un cours de formation continue Pallas consacré au projet scolaire « Believe in yourself ». Ce nouveau rôle a été pour moi une expérience passionnante et enrichissante, qui m'a permis de partager mes connaissances tout en apprenant beaucoup.

Le groupe était composé de dix participantes et d'un participant. Dès le début, les participant(e)s se sont montrés engagés, intéressés et motivés, ce qui a rapidement permis de créer une atmosphère d'apprentissage ouverte et bienveillante.

Le cours était axé sur l'approche pratique du projet scolaire « Believe in yourself», destiné à la prévention de la violence dans les classes de 1re du cycle secondaire. Un élément important consiste à animer des jeux de combat et des exercices visant à favoriser la maîtrise de soi. Les participants ont pu constater comment les affrontements physiques, dans un cadre clairement réglementé, peuvent être utilisés comme moyen de lutter contre la violence et l'escalade, et à quel point il est essentiel de faire comprendre la différence entre un combat équitable et la violence.



En complément, nous avons transmis des connaissances de fond sur le développement et les comportements violents chez les adolescents, la maîtrise de ses impulsions, la dynamique de groupe ainsi que les modèles de rôle. Il est ainsi apparu clairement que les adolescents se trouvent dans une phase de transition, marquée souvent par un comportement ambivalent. Nous avons pu réfléchir ensemble à ces dynamiques et les relier à la pratique.



Un autre point central a été la distinction entre l'autodéfense et la riposte à la violence, en particulier dans le contexte des réseaux sociaux. Les participant(e)s ont appris comment aider les jeunes à respecter leurs limites, à assumer leurs responsabilités et à se protéger sans recourir eux-mêmes à la violence.



L'objectif de la formation était de donner aux participant(e)s les moyens de mener de manière autonome, en collaboration avec un co-animateur, le projet scolaire «Believe in yourself». À mon sens, nous y sommes parvenus: les participants ont pu repartir avec de nombreuses idées concrètes et pratiques pour leur propre travail. Nous avons été particulièrement ravis des retours très positifs des participant(e)s, qui reflètent également la réussite, la cohérence et le caractère divertissant de cette journée de formation.

Pour moi personnellement, cette première mission en tant que co-responsable a été une expérience très enrichissante, qui m'a donné de l'assurance dans mon rôle et m'a une nouvelle fois fait prendre conscience de l'importance d'un bon travail d'équipe. Je tiens donc à remercier tout particulièrement Katharina Eisenring pour son précieux soutien, la préparation minutieuse de mes missions, ses retours constructifs ainsi que notre collaboration agréable et basée sur la confiance.



Texte: Monika Bucher / Photos: Katharina Eisenring

Compte-rendu du module de perfectionnement technique, travail avec TiS & TAR, Wädenswil, les 30 et 31 mai 2026

Par un temps estival radieux, l'auteure de ce compte-rendu s'est mise en route samedi en scooter pour se rendre à Wädenswil. Le module s'est déroulé au dojo de l'école de budo de Wädenswil, et dès son arrivée, elle a eu le grand plaisir de revoir de nombreux visages familiers de la famille Pallas. Au total, 4 hommes et 8 femmes ont participé au module.



La journée du samedi était entièrement consacrée au mouvement. Après des jeux d'échauffement variés, les participants ont répété, approfondi et mis en pratique ensemble différentes techniques de dégagement, sous forme d'applications et d'exercices d'organisation. Les échanges intenses au sein du groupe ont donné lieu à de précieux moments d'apprentissage et à de nouvelles perspectives. Le travail s'est déroulé dans la concentration, ponctué de nombreux rires et de cris tout aussi forts – exactement comme il se doit lors d'un entraînement vivant et axé sur la pratique.



Au cours de la journée, tous les participant(e)s ont eu l'occasion de vivre eux-mêmes l'expérience avec un TiS. Une fois de plus, il est apparu de manière impressionnante à quelle vitesse l'esprit peut passer en état d'alerte, même en sachant qu'il s'agit d'une situation d'entraînement. Dans de tels moments, on se rend compte à quel point il peut être difficile de garder les idées claires et de rester capable d'agir en situation de stress. Cette expérience a laissé une impression durable.



Le rituel de la planche, qui clôturait la journée, a constitué un moment fort. Les participants ont d'abord pu le vivre du point de vue des participant(e)s, avant que chacun n'ait la possibilité de le diriger lui-même. Comme lors de précédentes occasions, le rituel de la planche s'est révélé être une conclusion puissante, motivante et réconfortante à une journée de formation intense.



Le dimanche a débuté par un travail approfondi sur le rôle du TAR (formateur jouant le rôle de l'agresseur). L'accent a été mis sur la distinction claire entre les tâches, les rôles et les méthodes de travail du TAR (formateur dans le rôle de l'agresseur) et du TiS (formateur en tenue de protection). Au cours de différents jeux de rôle, les TAR ont pu tester leur rôle et se mettre véritablement à la place d'un agresseur. Ces expériences ont permis d'acquérir des connaissances précieuses sur la dynamique des



situations d'entraînement, et les formatrices de Pallas ont endossé tantôt le rôle des participantes, tantôt celui de la formatrice.
L'après-midi, l'accent a de nouveau été mis sur le travail des TiS. Tandis que les nouveaux TiS découvraient leurs tâches et responsabilités lors de la formation, les formatrices de Pallas ont eu l'occasion de s'exercer de manière pratique, sous supervision, à animer des séquences de formation TiS et de développer davantage leurs compétences.
La combinaison réussie entre expérience personnelle, entraînement intensif et expérience pratique de l'animation a rendu ce week-end particulièrement varié et instructif. Ce furent deux journées riches en moments de révélation, en adrénaline, en développement personnel et en enseignements précieux.



Un grand merci à Katharina et Oliver pour l'animation compétente, engagée et inspirante de ce module. Avec des courbatures, quelques bleus et une voix légèrement enrouée, mais surtout riche de nombreuses nouvelles expériences, d'une grande satisfaction et d'un sourire aux lèvres, l'auteure a finalement pris le chemin du retour.
Compte-rendu: Lea Heinzer / Photos: Katharina Eisenring & Patrick Packes

Événements

Compte-rendu de la journée Pallas Power Day 2026

À l'occasion de la Journée de la femme, le 8 mars 2026, nous avons pu vivre une journée «Pallas Power Day» à la fois stimulante et inspirante. Cette journée de formation a débuté le matin par une session interne destinée au cadre sur le thème de la cyberviolence, animée par la police de Zoug. L'intervenant a abordé le sujet de manière claire, concrète et en s'appuyant sur de nombreux exemples tirés de la vie quotidienne. L'échange ouvert, au cours duquel les expériences ont été partagées et les questions débattues, s'est avéré particulièrement enrichissant.

L'un des principaux enseignements de la matinée: aucun outil numérique ne remplace le bon sens. À une époque où la violence numérique et la cybercriminalité prennent de plus en plus d'importance, il est essentiel de rester informé et vigilant. C'est pourquoi notre cadre suit régulièrement des formations continues: ce n'est qu'avec des connaissances à jour que nous pouvons concevoir nos cours de manière compétente et responsable.

L'après-midi a été consacrée aux échanges entre les membres de Pallas. Dans une ambiance ouverte et animée, des formatrices et formateurs débutants et expérimentés se sont retrouvés. Ils ont discuté, appris les uns des autres, partagé leurs expériences et beaucoup ri. De telles rencontres sont particulièrement précieuses pour notre communauté, car c'est précisément grâce à ces échanges que nous évoluons ensemble et que nous renforçons notre réseau.
La remise des diplômes à la promotion BA25 a constitué un moment fort de cette journée. C'est avec une grande joie que nous avons pu remettre leur diplôme à neuf nouvelles formatrices et assistant formateur de Pallas et les accueillir officiellement parmi nous. Toutes nos félicitations pour cette étape importante: nous sommes ravis de vous compter parmi nous et avons hâte de découvrir votre futur travail.

Cette journée exceptionnelle a également été marquée par des moments émouvants. Nous avons fait nos adieux à notre responsable de formation de longue date, Karin Vonwil, qui a marqué de son empreinte la formation chez Pallas pendant de nombreuses années grâce à son engagement sans faille, son expertise et sa passion. Chère Karin, nous te remercions du fond du cœur pour ton immense dévouement, ta passion et tout ce que tu as accompli pour notre organisation et notre communauté.





Une journée riche en apprentissages, en rencontres et en reconnaissance – exactement comme nous concevons le développement chez Pallas.

Extrait de nos cours

Atelier d'autodéfense Pallas à 1'960 m d'altitude



C'était un mercredi après-midi, à la mi-mars 2026. Dans la vallée, le printemps était déjà bien installé avec 13 °C, la neige avait déjà disparu. Je me suis mise en route pour Cresta afin d'animer un atelier Pallas dans l'une des écoles parmi les plus hautes d'Europe, destiné à l'Association des agricultrices et de l'Association des femmes rurales de l'Avers, ainsi que des jeunes filles intéressées.

À chaque virage, je prenais de l'altitude – et retournais en plein hiver. Le paysage devenait de plus en plus blanc, l'air plus frais, jusqu'à ce que j'arrive à Cresta, à environ 1'960 m d'altitude. J'étais un peu en avance, je me suis garée, je suis descendue de voiture – et j'ai immédiatement été accueillie par un silence presque palpable.

Peu à peu, des voitures sont arrivées, chargées de femmes et de jeunes filles, qui se sont arrêtées devant la petite école dotée d'un gymnase attenant. Et tout à coup, c'était là: le mouvement, l'énergie, la vie.

L'atelier a commencé à l'heure prévue avec 6 femmes et 9 jeunes filles âgées de 10 à 15 ans. Après quelques exercices pour adopter une posture assurée et trouver une voix qui se fait clairement entendre, on est passé aux choses sérieuses: les techniques de coups de poing et de coups de pied. Qu'il s'agisse des jeunes filles ou des femmes, elles n'ont pas hésité une seconde à asséner des coups de poing puissants sur les pads (coussins de frappe). Il y avait vraiment de la puissance derrière ces coups!

Le regard concentré et avec un «Stop!» bien net, les poings s'abattaient sur les pads. Beaucoup ont été particulièrement enthousiasmées de voir comment, grâce à la bonne technique, elles pouvaient soudain se libérer de l'étreinte apparemment de fer des autres participantes.





Pour finir, l'ambiance est redevenue très animée: en cercle, chacune a pu frapper un pad ou une balle tenue dans les mains. Satisfaites et revigorées, les femmes et les jeunes filles ont pris congé, et je suis repartie vers la vallée bruyante.

Texte et photos : Mirjam Kreil-Sutter

Cours du 16 mai 2026 avec le Club des Soroptimiste d'Aarau

«STOP!» C'était exactement le thème du samedi 16 mai 2026 au Centre d'aïkido d'Aarau. Les cours d'autodéfense proposés gratuitement par les Soroptimistes d'Argovie, en collaboration avec Pallas, ont remporté un franc succès! Avec beaucoup d'énergie, de courage et d'ouverture d'esprit, les participantes ont appris à fixer des limites, à reconnaître les dangers à un stade précoce et à se montrer sûres d'elles. Car l'autodéfense ne commence pas seulement lorsque tu dois te



défendre physiquement – elle commence bien avant. Par la vigilance, la lucidité et un «STOP» clair et net. L'affirmation de soi est le prélude à l'autodéfense: reconnaître ses limites, communiquer clairement et adopter une attitude ferme. Une attitude calme et déterminée permet souvent de désamorcer les situations avant même que l'autodéfense ne devienne nécessaire. Plus tôt tu fixes tes limites, plus tôt tu empêches l'escalade.

Un immense MERCI à toutes les participantes — leur engagement et leur force ont rendu cette journée exceptionnelle! Une fois de plus, le professionnalisme de Pallas a pleinement convaincu les participantes du cours. Avec les événements et projets «Orange Days», les Soroptimistes d'Argovie s'engagent activement et de manière préventive contre la violence faite aux femmes. Chaque cours, chaque entretien et chaque femme qui en ressort renforcée constituent un pas important dans la bonne direction.

Texte et photos: Elisa Umiker

Compte rendu du cours à l'internat d'Aathal, Zurich, 12.06.2026



Dans le cadre des journées consacrées à la communication non violente et au stress, Katharina et Sabina ont organisé une matinée d'autodéfense Pallas avec les élèves du secondaire de l'internat. Magnifiquement situé sur une colline, l'internat était encore plongé dans le calme lorsque Sabina et Katharina sont arrivées à 7h45. Les élèves de l'école spécialisée de type A ont déjà dû faire face à de grands défis dans leur vie et au sein du système scolaire. Les classes, composées d'élèves d'âges différents, sont entrées dans le gymnase avec enthousiasme et beaucoup d'intérêt. Bien qu'il ne fût qu'un peu plus de 8 heures, ils étaient déjà bien réveillés, curieux et, pour certains, un peu nerveux à l'idée de ce qui les attendait.

Au début, les élèves ont dû classer différentes situations de violence, puis les regrouper par catégories. Cela a tout de suite donné lieu à des discussions entre eux, ce qui a facilité l'introduction au sujet.

Des jeux de combat ont permis d'illustrer les dynamiques et la différence par rapport à la violence. Des exercices d'affirmation de soi, des techniques d'autodéfense et le rituel de la planche étaient également au programme et ont été réalisés dans des groupes séparés par genre. Cela a constitué un défi, car les deux groupes, séparés par un paravent, se trouvaient dans le même gymnase.



Les jeux de rôle ont été interprétés avec beaucoup de précision et d'enthousiasme par les jeunes et leur ont donné l'occasion de vivre et de réfléchir à l'escalade et à la désescalade. Ils ont ainsi pu mettre en pratique et expérimenter ce qu'ils avaient appris, ou observer de l'extérieur l'impact et l'efficacité de ces techniques. Un commentaire qui a particulièrement marqué les esprits était: « Waouh, ce regard-là, personne n'oserait continuer ! C'est comme s'ils me regardaient droit dans les yeux. »

Texte: Katharina Eisenring / Photos: chatgpt

Cours à l'École cantonale du Seetal à Baldegg en juin 2026

Grâce à l'initiative d'une enseignante engagée, j'ai eu l'occasion d'animer trois séances de midi, dans le cadre d'une « heure de classe », auprès d'une classe de filles de 4e du secondaire de l'École cantonale du Seetal à Baldegg. Les séances se déroulaient pendant la pause de midi et ont été suivies par les élèves avec beaucoup d'intérêt et une motivation remarquable.

La première partie du cours était entièrement consacrée à l'affirmation de soi. Les filles ont abordé des thèmes tels que la communication, le langage corporel et la mise en place consciente de limites. À travers des exercices pratiques, elles ont appris à quel point une attitude claire, un charisme sûr de soi et une communication précise peuvent être importants dans des situations difficiles.

Le deuxième midi a été nettement plus actif : après un parcours de frappe bruyant et plein d'énergie, les élèves ont pu prendre conscience de leur force et de leur détermination. Le rituel de la planche qui a suivi a constitué un moment fort pour les participantes. Pour certaines, cela a nécessité beaucoup de courage et un effort de dépassement de soi. Il était d'autant plus réjouissant de voir comment toutes ont relevé le défi et l'ont maîtrisé avec succès. La joie, la fierté d'avoir réussi et le soutien mutuel au sein du groupe étaient clairement palpables.

Au cours de la troisième et dernière partie du stage, différentes formes de violence ont été abordées et discutées. En complément, les élèves ont découvert quelques techniques d'autodéfense et de libération qui leur offrent des possibilités d'action supplémentaires dans des situations désagréables ou menaçantes.



Au cours de ces trois séances, les élèves se sont investies avec beaucoup d'engagement et d'enthousiasme. L'association d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réussites personnelles a fait de ce cours une expérience précieuse et marquante. Un grand merci à l'enseignante qui a organisé cette initiative et permis aux élèves de vivre cette occasion unique.

Texte et photo: Monika Bucher

Nourrir le loup gentil – Atelier d'affirmation de soi à Horw en juin 2026



L'enseignante avait participé il y a quelque temps à l'un de mes cours d'autodéfense pour femmes. Elle a par la suite qualifié cette expérience de « qui change la vie ». C'est pourquoi elle a souhaité transmettre à ses élèves des outils pour renforcer leur confiance en eux et leur force intérieure. J'ai ainsi eu le plaisir de me rendre à Horw pour animer, pendant deux cours consécutifs, une séance visant à renforcer l'autorité et l'estime de soi auprès de sa classe de 4ième.

Au début, nous avons abordé les thèmes de l'affirmation de soi, de la fixation de limites et de la gestion apaisante des insultes. Les enfants ont ainsi découvert des stratégies simples: activer son bouclier intérieur, donner une bonne réponse, puis s'éloigner de la situation. Un autre point central a été la distinction entre les choses sur lesquelles nous pouvons agir ou que nous pouvons changer, et celles qui échappent à notre contrôle. Lors d'un travail en groupe, les enfants ont classé différentes affirmations dans les catégories appropriées. Cela a donné lieu à des discussions passionnantes, et la classe a impressionné par ses nombreuses réflexions pertinentes et son grand engagement.

Nous nous sommes ensuite penchés sur la manière de gérer sa propre voix intérieure. À l'aide de l'histoire des deux loups, nous avons expliqué que chaque être humain porte en lui à la fois un loup bienveillant et un loup critique. Selon la façon dont nous nous parlons à nous-mêmes, nous nourrissons l'un ou l'autre. Et le loup qui reçoit le plus de nourriture devient plus fort.



Nous avons ainsi comparé des affirmations telles que: «Je n'y arriverai jamais, c'est bien trop difficile pour moi» à «Je n'y arrive pas encore, mais si je persévère, je peux y arriver.» Pour cet exercice, j'avais préparé des os sur lesquels figuraient différentes affirmations. Les os symbolisaient la nourriture des deux loups et les enfants devaient les attribuer au loup correspondant. Là encore, les élèves se sont montrés très attentifs, impliqués et pleins de bonnes idées.

Le tour de table de clôture a été particulièrement émouvant. À la question «Que retiens-tu de cette journée?», de nombreux enfants ont répondu qu'ils avaient appris à se parler plus gentiment et à être bienveillants envers eux-mêmes.

Si cette prise de conscience est intégrée ne, ne dans leur quotidien, alors cette double leçon aura atteint son objectif. Espérons qu'à partir de maintenant, de nombreux enfants nourriront un peu plus souvent le loup gentil.
Texte et photos: Monika Bucher

Cours d'autodéfense pour femmes à Wettswil

Au cours de deux dimanches du mois de mai, nous avons eu le plaisir d'animer notre premier cours d'autodéfense Pallas à Wettswil.



Les participantes, très motivées, se sont investies à fond dès le début et ont parfois été surprises de constater à quel point une attitude assurée et surtout l'utilisation de la voix peuvent déjà faire la différence. C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elles se sont ensuite attaquées aux techniques, qu'elles ont pratiquées avec engagement et beaucoup d'application.

Entre-temps, les rires fusaient régulièrement, tant lors des jeux que pendant les exercices. Les participantes, dont certaines se connaissaient déjà, ont rapidement formé un groupe formidable. Il en a résulté un échange ouvert et enrichissant, qui a encore davantage valorisé le cours.

Le test de la planche a été particulièrement impressionnant. Il a suscité des visages surpris, rayonnants et parfois même émouvants, car beaucoup ne se croyaient pas capables d'y parvenir au départ, mais ont finalement réussi.

Nous avons reçu de nombreux retours positifs, tant lors de la séance de clôture qu'après coup. Ils montrent une fois de plus l'impact durable qu'un stage Pallas peut avoir.

Ces deux dimanches ont été placés sous le signe de la convivialité. Nous nous réjouissons de revoir certaines des participantes lors du cours de perfectionnement en octobre.

Texte et photos: Alexandra et André Meier

16 jours contre la violence faite aux femmes

Du **25 novembre au 10 décembre 2026** se tiendra à nouveau la campagne internationale « **16 jours contre la violence faite aux femmes** ». Pallas participe également cette année à cette campagne et, aux côtés de nombreuses autres organisations, s'engage contre la violence faite aux femmes et aux filles.

Le thème central de cette année est **« La violence numérique est une véritable violence**». Harcèlement en ligne, cyberharcèlement, menaces, messages haineux, contrôle numérique ou diffusion non autorisée d'images intimes: la violence numérique revêt de nombreuses formes. Et même si elle se déroule en ligne, ses conséquences sont bien réelles pour les personnes concernées.

Dans le cadre de cette campagne, **des cours d'initiation Pallas gratuits destinés aux femmes et aux jeunes filles** sont organisés dans différentes localités de Suisse. Ces cours s'adressent à différentes tranches d'âge et offrent la possibilité de découvrir Pallas, d'aborder le thème de l'affirmation de soi et d'apprendre des moyens d'action concrets.

Peut-être y a-t-il un cours qui te convient?
Tu trouveras très bientôt sur notre **site web Pallas** un aperçu de toutes les activités organisées dans le cadre des «16 jours contre la violence faite aux femmes». N'hésite pas à y jeter un œil, à t'informer sur les différents cours et **à choisir celui qui te convient le mieux.** Nous serions ravis que tu te joignes à nous pour envoyer ensemble un message fort contre la violence!

Agenda 2026 / 2027	
Formation continue: Oser fixer des limites *(Cours d'allemand)*	Sa 7 novembre 2026 à Steinhausen Lien pour plus d'informations et inscription
16 jours contre la violence	25 novembre – 10 décembre 2026
Pallas Power Day	Sa 13 mars 2027
Assemblée des délégués de Pallas	31 mars 2027 à 19 h en ligne
Formation de base 2027	Atelier: 20 mars 2027 Module 1: 22 et 23 mai 2027 Module 2: 3 et 4 juillet 2027 Module 3: 18 et 19 septembre 2027 Lien vers les informations & Inscription
Formation continue: Pallas – Reprise d'activité et remise à niveau technique Technique – rafraîchir, approfondir, gagner en assurance	Di 29 august 2027 à Zurich Lien pour plus d'informations et inscription
Module d'approfondissement: Filles 1 Affirmation de soi au CO	Sa 20 novembre 2027 à Steinhausen Lien pour plus d'informations et inscription

Toutes les informations complémentaires et l'inscription sur: www.pallas.ch