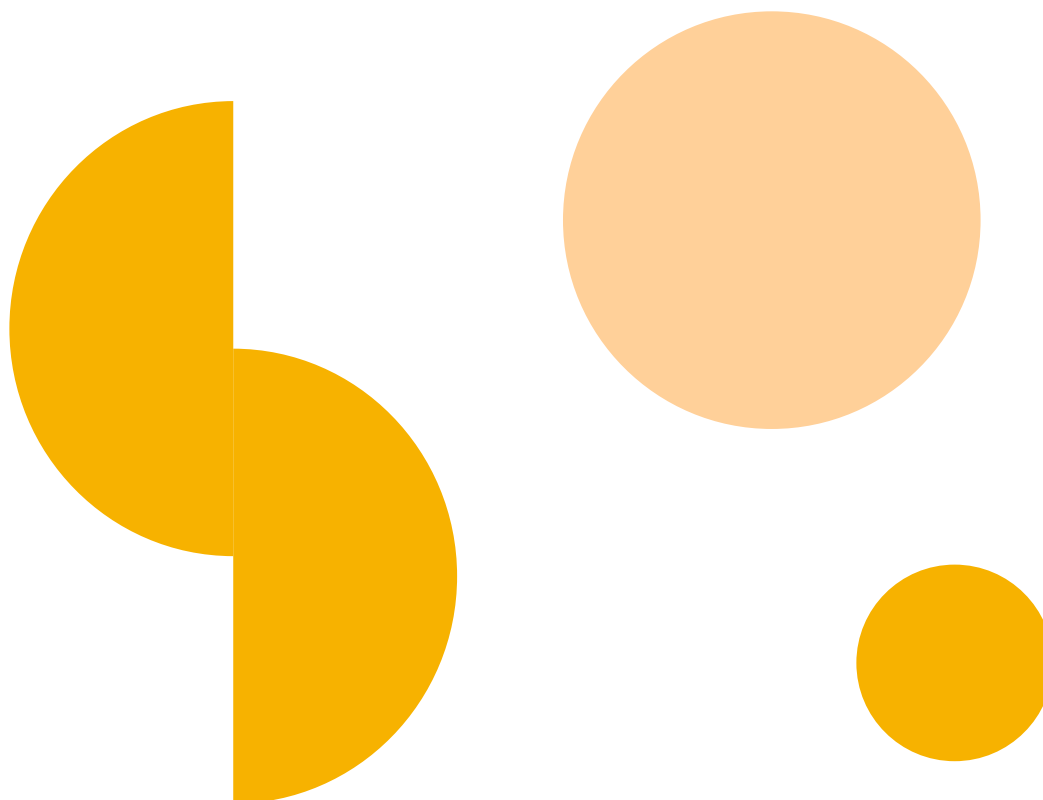




Programme des cours

1^{er} semestre 2025





Editeur :	Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA
Rédaction :	Solenn Beck et Nicole Birbaumer, FSA
Crédits photos :	Photo de couverture, © Tyler Merkel, cours de yoga – Foound – Genève / autres photos FSA
Mise en page :	Schneider SA, Berne
Impression :	Schneider SA, Berne
Transcription en braille :	Simone Rentsch
Impression braille :	Marco Carluccio, FSA
Accessibilité :	MyPAR sàrl, Heimberg
Modes de publication :	sur papier, en braille et en version électronique FSC, papier issu de sources responsables

imprimé en
suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

La nouvelle édition du programme des cours de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants est entre vos mains. Selon votre souhait – vote de l'assemblée des délégués – il continuera à paraître deux fois par an, ceci afin de vous proposer une offre actuelle et attractive. Bien évidemment nos cours les plus appréciés s'y trouvent ainsi que des nouveautés. Dans cette parution, nous vous proposons de jeter un œil sur ce qui vous attendra durant le deuxième semestre, ceci afin de pouvoir bloquer les dates pour votre séjour préféré. Vous constaterez également que notre programme a changé de look, tout comme notre site internet, afin d'avoir une image plus jeune et dynamique.

Vous trouverez sur notre site internet (sbv-fsa.ch/fr/cours) les descriptifs détaillés de chacun des cours ainsi que les nouveautés hors programme, ou en appelant VoiceNet au 031 390 88 88. Vous pouvez également nous joindre à cours@sbv-fsa.ch ou au 031 390 88 27. N'hésitez pas à vous inscrire à la Newsletter de la FSA qui, tous les mois, vous informe des cours dont les échéances d'inscription sont proches ou des nouveautés hors programme.

Nos cours sont spécifiquement destinés à un public de personnes aveugles et malvoyantes. En plus du plaisir et des contacts sociaux, ils stimulent l'autonomie des participants, enseignent des aptitudes et des techniques et incitent à s'organiser activement. Les équipes de formation y sont spécialement sensibilisées.

Grâce aux subventions de l'Office fédéral des assurances sociales OFAS et au soutien généreux de fondations et de donateurs privés, les cours peuvent être proposés à des prix attractifs.

Toute l'équipe du service des cours vous souhaite une bonne lecture et se réjouit d'ores et déjà de vos inscriptions ainsi que de pouvoir vous accueillir à l'un de nos cours.

Solenn Beck et Nicole Birbaumer, Service des cours de la FSA

Renseignements et inscriptions :

Site web : sbv-fsa.ch/fr/cours
Mail : cours@sbv-fsa.ch
Téléphone : 031 390 88 27



Scannez le QR-code pour accéder directement au site web des cours de la FSA

Table des matières chronologique

06.01. – 23.06.	Yoga à Lausanne, N° 13878.....	5
06.01. – 23.06.	Yoga à Romont NOUVEAU, N° 13888	5
09.01. – 26.06.	Atelier de yoga, N° 13931	5
15.01. – 25.01.	Danse Bollywood, NOUVEAU N° 13892.....	12
15.01. – 25.06.	Do-In, N° 14012.....	7
27.01.	Aromathérapie de base, N° 13881	7
03.03. – 19.05.	Aquagym lundi, NOUVEAU, N° 13968.....	5
05.03. – 21.05.	Aquagym mercredi, NOUVEAU, N° 13969	5
07.03. – 04.04.	Qi Gong A NOUVEAU, N° 13940	8
14.03.	Poivres des îles, N° 13876	10
15.03.	Voyagez avec les instruments intuitifs, N° 13963.....	8
22.03. et 17.05.	Rencontres culinaires, N° 13893	10
21.03. – 23.03.	Mise en forme printanière, N° 13877.....	6
25.03. et 08.04.	KinéFamille, NOUVEAU, N° 13935.....	8
04.04.	Votre vidéo de présentation – printemps, N° 13970	9
04. – 06.04.	Chant Choral, N° 13956	12
21.04 – 26.04.	Braille, 200 ans d'existence !, NOUVEAU, N° 13965	9
28.04.	Vaincre le stress par l'aromathérapie, N° 13887	8
03.05.	Prenez la parole en public, NOUVEAU N° 13960	9
09.05. – 27.06.	Qi Gong B, NOUVEAU, N° 13941	8
06.06. – 09.06.	Week-end Zen au Pays-d'Enhaut, N° 13890.....	6
16.06.	Le Yoga et l'ouverture du coeur, N° 13933.....	6
03.07. – 06.07.	Mise en forme estivale, N° 13934	6
12.05.	Le Hand pan, ovni musical, N° 13964	12
Coup d'œil au programme du 2ème semestre 2025		12
Autres offres de cours		13
Informations importantes		14
Adresse		15

Sport et mouvement

Mouvements lents ou rapides, dans l'eau ou sur terre, nos cours vous aident à être mieux ancré-e dans votre quotidien. Ils améliorent votre posture, équilibre et endurance : c'est une cure de jouvence hebdomadaire, ou une pause saisonnière.

Yoga à Lausanne

N° du cours : 13878

Dates : 6 janvier au 23 juin 2025, 20x lundi de 11h à 12h30
 Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher
 Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne
 Prix : membre FSA CHF 199.–, non-membre CHF 222.–
 Inscription : jusqu'au 11 décembre 2024

Yoga à Romont NOUVEAU

N° du cours : 13888

Dates : 6 janvier au 23 juin 2025, 20x lundi de 16h30 à 18h00
 Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher
 Lieu : Maison Verte, Romont
 Prix : membre FSA CHF 160.–, non-membre CHF 180.–
 Inscription : jusqu'au 29 novembre 2024

Atelier de yoga

N° du cours : 13931

Dates : 9 janvier au 26 juin 2025, 21x jeudi de 14h30 à 16h
 Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
 Lieu : Foound, Genève
 Prix : membre FSA CHF 210.–, non-membre CHF 235.–
 Inscription : jusqu'au 6 décembre 2024

Aquagym lundi, NOUVEAU

N° du cours : 13968

Dates : 3 mars au 19 mai 2025, 10x lundi de 14h30 à 15h30
 Formatrice : Medalit Mury
 Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly
 Prix : membre FSA CHF 175.–, non-membre, CHF 195.–
 Inscription : jusqu'au 17 décembre 2024

Aquagym mercredi, NOUVEAU

N° du cours : 13969

Dates : 5 mars au 21 mai 2025, 10x mercredi de 10h30 à 11h30
 Formatrice : Medalit Mury
 Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly
 Prix : membre FSA CHF 175.–, non-membre, CHF 195.–
 Inscription : jusqu'au 17 décembre 2024

Mise en forme printanière

N° du cours : 13877

Dates : vendredi 21 au dimanche 23 mars 2025
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : membre FSA, simple CHF 460.– / double CHF 410.–,
non-membre, simple CHF 510.– / double CHF 460.–
Inscription : jusqu'au 11 décembre 2024

Week-end Zen au Pays-d'Enhaut

N° du cours : 13890

Dates : vendredi 6 au lundi 9 juin 2025
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : membre FSA, simple CHF 664.– / double CHF 604.–,
non-membre, simple CHF 731.– / double CHF 700.–
Remarque : repas végétarien durant tout le séjour
Inscription : jusqu'au 11 mars 2025

Le Yoga et l'ouverture du coeur

N° du cours : 13933

Date : lundi 16 juin 2025 de 10h à 16h30
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Foound, Genève
Prix : membre FSA CHF 69.–, non-membre CHF 81.–
Remarque : repas végétarien compris
Inscription : jusqu'au 6 mai 2025

Mise en forme estivale

N° du cours : 13934

Dates : jeudi 3 juillet 2025 au dimanche 6 juillet 2025
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : membre FSA, simple CHF 675.– / double CHF 600.–,
non-membre, simple CHF 745.– / double CHF 680.–
Inscription : jusqu'au 21 mars 2025

Coup d'œil au programme du 2ème semestre 2025 :

- Atelier de yoga à Genève, N°: 13932 du 28 août au 18 décembre 2025
- Yoga à Lausanne
- Yoga à Romont
- Yoga à St-Antoni, N°: 13894 du 14 au 16 novembre 2025

Bien-être

Découvrez au travers des formations que nous vous proposons comment renforcer votre bien-être ainsi que booster votre système immunitaire pour le printemps.

Différentes techniques vous permettent de mieux faire circuler l'énergie de vos méridiens, que ce soit par des massages, des pressions ou effleurements de points d'acupressure ou de l'autosuggestion. Vous avez également l'opportunité de découvrir les merveilleux pouvoirs des huiles essentielles.

Aromathérapie de base

N° du cours : 13881

Date : lundi 27 janvier 2025 de 10h à 16h30
 Formatrice : Géraldine Viatte
 Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
 Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
 Remarque : prérequis pour suivre les autres cours d'aromathérapie
 Inscription : jusqu'au 20 décembre 2024

Do-In

N° du cours : 14012

Dates : janvier à juin 2025, 5x samedi de 9h30 à 12h
 Formatrice : Vanessa Lopez
 Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
 Prix : membre FSA CHF 146.–, non-membre CHF 165.–
 Inscription : jusqu'au 29 novembre 2024

**J'apprécie beaucoup ce
cours qui me fait du bien
et me redonne beaucoup
d'énergie pour tout**

Qi Gong A, NOUVEAU

N° du cours : 13940

Dates : 7 mars au 4 avril 2025, 5x vendredi de 9h30 à 11h
Formatrice : Aurélie Communal
Lieu : Espace Turquoise, Chêne-Bourg
Prix : membre FSA CHF 82.–, non-membre CHF 92.–
Inscription : jusqu'au 22 janvier 2025

KinéFamille, NOUVEAU

N° du cours : 13935

Dates : mardi 25 mars et 8 avril 2025 de 9h00 à 16h00
Formateur : Miguel Martinez
Lieu : Hôtel des associations, Neuchâtel
Prix : membre FSA CHF 145.–, non-membre CHF 160.–
Remarques : petit repas compris
Inscription : jusqu'au 13 février 2025

Vaincre le stress par l'aromathérapie

N° du cours : 13887

Date : lundi 28 avril 2025 de 10h à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
Remarque : avoir suivi un cours de base en aromathérapie
Inscription : jusqu'au 17 mars 2025

Qi Gong B, NOUVEAU

N° du cours : 13941

Dates : 9 mai au 27 juin 2025, 7x vendredi de 9h30 à 11h
Formatrice : Aurélie Communal
Lieu : Espace Turquoise, Chêne-Bourg
Prix : membre FSA CHF 115.–, non-membre CHF 125.–
Inscription : jusqu'au 27 mars 2025

Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU

N° du cours : 13963

Date : samedi 15 mars 2025 de 10h à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
Inscription : jusqu'au 28 janvier 2025

Coup d'œil au 2ème semestre 2025

- Réflexologie plantaire, N°: 13875
du mercredi 10 au dimanche 14 septembre 2025
- Aromathérapie Automne-Hiver, N°: 13889 le 3 novembre 2025

Communication

Vous souhaitez être plus à l'aise dans votre expression orale lors de prise de parole en public ? Améliorer votre rhétorique et votre posture physique ? Créer un profil vidéo pour vous aider à trouver du travail ? Découvrir ou redécouvrir le braille ? Les cours proposés dans cette rubrique sont faits pour vous.

Prenez la parole en public, NOUVEAU

N° du cours : 13960

Date : samedi 3 mai 2025 de 10h à 16h30
 Formatrice : Geneviève Hagmann, consultante en communication
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : membre FSA CHF 147.–, non-membre CHF 165.–
 Public cible : personnes devant faire des présentations
 Inscription : jusqu'au 1 avril 2025

Votre vidéo de présentation – printemps

N° du cours : 13970

Date : vendredi 4 avril 2025 demi-journée + rendez-vous individuel
 Formateurs : Diana Klein, FRAC et Dirk Weiss, Vidéo
 Lieu : FRAC, Bienne
 Prix : CHF 195.– (prix coûtant), AI/ORP CHF 780.–
 Public cible : personnes en recherche d'emploi
 Inscription : jusqu'au 3 mars 2025

Braille, 200 ans d'existence ! NOUVEAU

N° du cours : 13965

Dates : lundi 21 avril au samedi 26 avril 2025
 Formatrice : Thi Hanh Fleuret
 Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni / FR
 Prix : membre FSA, simple CHF 664.– / double CHF 604.–,
 non-membre, simple CHF 731.– / double CHF 700.–
 Inscription : jusqu'au 24 janvier 2025

Cuisine et saveurs

Cuisiner de bons petits plats avec des produits frais. Savoir concocter des repas les plus simples aux plus compliqués. Vos sens et votre gourmandise seront réveillés lors de ces rencontres.

Rencontres culinaires

N° du cours : 13893

Dates : samedi 22 mars et 17 mai 2025 de 9h30 à 14h30
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : CO des Marais, Onex
Prix : membre FSA CHF 170.–, non-membre CHF 204.–
Remarque : repas compris
Inscription : jusqu'au 21 janvier 2025

Poivres des îles

N° du cours : 13876

Date : vendredi 14 mars 2025 de 14h00 à 16h30
Formatrice : Nancy Schuwey
Lieu : Service de consultation de la FSA, Fribourg
Prix : membre FSA CHF 30.–, non-membre CHF 33.–
Inscription : jusqu'au 24 janvier 2025

les cours de cuisine se passent très bien, ambiance conviviale et à chaque fois des menus originaux à découvrir, à préparer et à déguster. Une vraie offre plaisir !

Ce cours est valorisant, il me permet d'avoir plus confiance en moi. La famille apprécie car les recettes sont bonnes et je peux les refaire.

J'ai beaucoup plus confiance en moi pour faire la cuisine. La formatrice et son équipe sont fantastiques, elles sont actives, enthousiastes et nous préparent des menus dignes de grands restaurants.



Musique et danse

Notre sélection de cours vous permet de développer votre créativité artistique. Que vous souhaitiez vous ouvrir à d'autres horizons et techniques ou vous perfectionner dans différents arts comme la musique, la danse ou le chant.

Danse Bollywood, NOUVEAU

N° du cours : 13892

Dates : 15 janvier au 25 juin 2025, 20x mercredi de 18h30 à 20h00
Formatrice : Rafaela Tanner
Lieu : Foound, Genève
Prix : membre FSA CHF 230.–, non-membre CHF 255.–
Inscription : jusqu'au 3 décembre 2024

Chant Choral

N° du cours : 13956

Dates : vendredi 4 au dimanche 6 avril 2025
Formatrice : Magali Rytz-Bubloz
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : membre FSA, simple CHF 326.– / double CHF 276.–,
non-membre, simple CHF 360.– / double CHF 304.–
Remarque : aucun prérequis
Inscription : jusqu'au 8 janvier 2025

Le Hand pan, ovni musical

N° du cours : 13964

Date : lundi 12 mai 2025 de 10h à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Lieu : Hôtel des associations, Neuchâtel
Prix : membre FSA CHF 128.–, non-membre CHF 138.–
Remarque : repas compris
Inscription : jusqu'au 28 avril 2025

Coup d'œil pour le 2ème semestre 2025

- Dansons autour du monde, N°: 13879, du 29 sept. au 5 oct. 2025

Autres offres de cours

Près de 40 **groupes créatifs** répartis dans toute la Suisse sont prêts à vous accueillir. Vous pouvez y concrétiser vos idées, découvrir de nouvelles techniques et entretenir des contacts. Des animatrices qualifiées vous accompagnent dans cette démarche. Ces groupes se réunissent sur une base hebdomadaire ou bimensuelle selon le lieu du cours. Renseignez-vous sur le groupe le plus proche de chez vous sur notre site sbv-fsa.ch/fr/groupescreatifs, par mail à groupescreatifs@sbv-fsa.ch ou par téléphone au 031 390 88 29.

Les centres de formation et de rencontre CFR sont situés à Berne, Lausanne, Lucerne, St-Gall et Zurich. Les CFR offrent d'une part la possibilité d'apprendre de nouvelles techniques et aptitudes manuelles et sont d'autre part des lieux de rencontre et d'échange appréciés. Chaque CFR propose un programme individuel. Un personnel spécialisé sensibilisé vous accompagne et vous assiste lors de vos activités. Veuillez vous adresser au CFR de votre région pour plus d'informations (sbv-fsa.ch/fr/cfr).

Si vous souhaitez **un cours de langue ou une autre offre** qui ne figure pas dans notre programme, veuillez prendre contact avec le secrétariat des cours, cours@sbv-fsa.ch ou 031 390 88 27.

Das **Kursprogramm für die Deutschschweiz** kann unter der Nummer 031 390 88 37 oder auf kurse@sbv-fsa.ch angefordert werden.

L'offre de **cours et formations offerte par d'autres organismes de typhlophilie** en Suisse est à découvrir sur le nouveau site www.coursplus.ch

Informations importantes

Les **conditions générales (CG)** de la FSA sont disponibles en ligne sur <http://www.sbv-fsa.ch/fr>. Par votre inscription au cours, vous les acceptez. Vous pouvez également écouter les CG sur VoiceNet au 031 390 88 88 sous la rubrique 2.3.2.5 ou les commander sur papier directement au secrétariat des cours.

Afin d'être régulièrement informés des nouveautés, offres hors programme ou des délais d'inscription bientôt échus, nous proposons désormais une rubrique « cours » dans notre **newsletter** mensuelle de la FSA. Inscrivez-vous sur notre site <http://www.sbv-fsa.ch/fr>, pour être informé automatiquement ou appelez-nous au 031 390 88 27. Bien entendu, vous pouvez vous désinscrire de ce service à tout moment.

En cas de participation à un cours exigeant un **accompagnement individuel** – pas fourni par la FSA – nos membres peuvent demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d'accompagnement : 5. Celle-ci se monte à un maximum de 50% du prix du cours, et est plafonnée à CHF 800.- ou CHF 1000.- par an, selon les conditions d'octroi.

Une **aide financière** pour la participation à un cours est possible pour toutes les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation vous renseigneront sur les conditions d'octroi.

Pour toute autre demande ou suggestion, veuillez vous adresser au secrétariat des cours, 031 390 88 27 ou cours@sbv-fsa.ch.

Adresse

Schweizerischer Blinden-und Sehbehindertenverband SBV
Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA
Könizstrasse 23
Case postale
3001 Berne
031 390 88 00
info@sbv-fsa.ch
sbv-fsa.ch/fr/cours



d.g.à.d. **Roland Wagner**
Ruth Kober
Nicole Birbaumer
Astrid Allet

Direction des prestations la fédération
Direction des groupes créatifs
Collaboratrice en cours Suisse romande
Direction en cours Suisse alémanique

Nous sommes volontiers à votre disposition !

du lundi au vendredi, 08h30 – 16h30

Téléphone : 031 390 88 27

Mail : ours@sbv-fsa.ch

Programme des cours



Gerne sind wir für Sie da!

Montag bis Freitag, 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 37

E-Mail: kurse@sbv-fsa.ch

Kursprogramm Deutschschweiz



Groupes créatifs / Kreativgruppen

Téléphone : 031 390 88 29

Mail : groupecreatifs@sbv-fsa.ch,

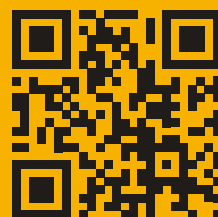
kreativgruppen@sbv-fsa.ch





Ensemble,
on voit mieux

Avez-vous déjà vu notre nouveau site internet ?



sbv-fsa.ch

Könizstrasse 23
Case postale
3001 Berne
031 390 88 00

info@sbv-fsa.ch
sbv-fsa.ch/fr/cours



Votre don en
bonnes mains.