



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Programme des cours 2^{ème} semestre 2024

Ensemble, on voit mieux



Editeur : Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA

Rédaction : Solenn Beck, FSA

Mise en page et impression : Schneider SA, Berne

Accessibilité : MyPAR GmbH

Modes de publication : sur papier, en braille et en version électronique
FSC, papier issu de sources responsables

imprimé en
suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le programme des cours de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants pour le 2ème semestre est là ! Nous vous proposons à nouveau la plupart de nos formations les plus appréciées, mais également de nouveaux cours comme de l'aquagym, de la kinésiologie familiale, ainsi que du chant.

Vous trouverez sur notre site internet (sbv-fsa.ch/fr/cours) les descriptifs détaillés de chacun des cours, 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.

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.

Nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir à l'un de nos cours.

Solenn Beck, Responsable du service des cours

Renseignement et / ou inscription :

Site web : www.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

Impressum	2
Editorial	3
13.06.	Initiation à la technique du toucher, N° 13702	7
22.08. – 19.12.	Atelier de yoga, N°13667	5
27.08. – 24.09.	Initiation à la harpe, NOUVEAU, N° 13849	12
31.08. – 14.12.	Do In, N° 13845	7
02.09. – 25.11.	Aquagym lundi, NOUVEAU, N° 13863	5
02.09. – 16.12.	Yoga, N° 13670	5
04.09. – 18.09.	KinéFamille, NOUVEAU, N° 13779	7
04.09. – 20.11.	Aquagym mercredi, NOUVEAU, N° 13846	5
07.09.	Harmonies vocales, NOUVEAU, N° 13794	12
11.09. – 15.09.	Réflexologie plantaire familiale, N° 13621	7
21.09.	Voyagez avec les instruments intuitifs A, N° 13847.....	12
28.09. – 23.11.	Rencontres culinaires 2, N° 13680	10
29.09. – 05.10.	Dansons autour du monde, N° 13625	13
05.10.	Prenez la parole en public, NOUVEAU, N° 13844	11
10.10.	Aromathérapie et Chakras 2, N° 13622.....	8
11.10. – 13.10.	Chant Choral, NOUVEAU, N° 13795.....	13
21.10.	Yoga Yin Yang, N° 13850	6
25.10.	Votre vidéo de présentation – Automne, N° 13853	11
09.11.	Voyagez avec les instruments intuitifs B, N° 13848.....	8
22.11. – 24.11.	Yoga à St-Antoni, N° 13832.....	6
09.12.	Yoga pour le dos, N° 13851	6
Autres offres de cours	14
Informations importantes	15
Adresse	16

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.

Atelier de yoga

N° du cours : 13667

Dates : 22 août au 19 décembre 2024
16x jeudi de 14h30 à 16h
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
Lieu : Foound, Genève
Prix : membre FSA CHF 153.–, non-membre CHF 170.–
Inscription : jusqu'au 26 juin 2024

Aquagym lundi, NOUVEAU

N° du cours : 13863

Dates : 2 septembre au 25 novembre 2024
10x lundi de 15h à 16h
Formatrice : Medalit Mury
Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly
Prix : membre FSA CHF 175.–, non-membre CHF 195.–
Inscription : jusqu'au 25 juin 2024

Yoga

N° du cours : 13670

Dates : 2 septembre au 16 décembre 2024
12x lundi de 11h à 12h30
Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher
Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 116.–, non-membre CHF 130.–
Inscription : jusqu'au 1er juillet 2024

Aquagym mercredi, NOUVEAU

N° du cours : 13846

Dates : 4 septembre au 20 novembre 2024
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 25 juin 2024

Yoga Yin et Yang

N° du cours : 13850

Date : lundi 21 octobre 2024 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 19 septembre 2024

Yoga à St-Antoni

N° du cours : 13832

Dates : vendredi 22 au dimanche 24 novembre 2024
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix : membre FSA, simple CHF 455.– / double CHF 423.–,
non-membre, simple CHF 505.– / double CHF 475.–
Remarque : repas végétarien durant tout le séjour
Inscription : jusqu'au 15 juillet 2024

Yoga pour le dos

N° du cours : 13851

Date : lundi 9 décembre 2024 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 31 octobre 2024

Bien-être

Découvrez au travers des formations que nous vous proposons comment renforcer votre bien-être ainsi que votre système immunitaire pour la saison froide.

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.

Initiation à la technique du toucher

N° du cours : 13702

Date : jeudi 13 juin 2024 de 10h à 16h30
 Formatrice : Géraldine Viatte
 Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
 Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
 Remarque : prérequis pour suivre le cours de réflexologie 13621
 Inscription : jusqu'au 15 mai 2024

Do-In

N° du cours : 13845

Dates : 31 août au 14 décembre 2024, 4x samedi de 9h30 à 12h
 Formatrice : Vanessa Lopez
 Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
 Prix : membre FSA CHF 117.–, non-membre CHF 130.–
 Inscription : jusqu'au 3 juillet 2024

KinéFamille, NOUVEAU

N° du cours : 13779

Dates : mercredi 4 et 18 septembre 2024 de 9h00 à 16h00
 Formateur : Miguel Martinez
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : membre FSA CHF 145.–, non-membre CHF 160.–
 Inscription : jusqu'au 1er juillet 2024

Réflexologie plantaire familiale

N° du cours : 13621

Dates : mercredi 11 au dimanche 15 septembre 2024
 Formatrice : Géraldine Viatte
 Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
 Prix : membre FSA, simple CHF 653.– / double CHF 553.–, non-membre, simple CHF 720.– / double CHF 620.–
 Prérequis : avoir suivi une formation de base en réflexologie plantaire
 Inscription : jusqu'au 3 juin 2024

Aromathérapie et Chakras 2

N° du cours : 13622

Date : jeudi 10 octobre 2024 de 10h à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
Remarque : avoir suivi le cours aromathérapie et chakras 1 ou connaître les bases en aromathérapie et en chakras
Inscription : jusqu'au 23 août 2024

Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU

N° du cours : 13848

Date : samedi 9 novembre 2024 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 25 septembre 2024



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 2

N° du cours : 13680

Dates : samedi 28 septembre et 23 novembre 2024 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 23 août 2024

« Je me sens plus à l'aise d'inviter des ami-e-s à manger chez moi, même à l'improviste. »

Citation d'une participante à un cours de cuisine

« j'ai appris qu'il y avait un thermostat pour la cuisson au four compatible avec l'iPhone c'était génial. »

Citation d'une participante au cours rencontres culinaires

« Ce rendez-vous saisonnier est un moment très agréable, fait d'apprentissages utiles et également très riche en rencontres.

C'est le lieu où j'apprends et pratique de nouvelles recettes que je me réjouis ensuite de cuisiner dans mon quotidien. »

Citation d'un participant à un cours de cuisine

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 ? Les cours proposés dans cette rubrique sont faits pour vous.

Prenez la parole en public, NOUVEAU

N° du cours : 13844

Date : samedi 5 octobre 2024 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 3 septembre 2024

Votre vidéo de présentation – automne

N° du cours : 13853

Date : vendredi 25 octobre 2024 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 11 octobre 2024

Musique et créativité

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.

Initiation à la harpe, NOUVEAU

N° du cours : 13849

Dates : 27 août au 24 septembre 2024, 5x jeudi de 10h45 à 12h15
Formatrice : Aurélie Communal
Lieu : Académie de musique, Genève
Prix : membre FSA CHF 119.–, non-membre CHF 135.–
Inscription : jusqu'au 19 juin 2024

Harmonies vocales, NOUVEAU

N° du cours : 13794

Date : samedi 7 septembre 2024 de 10h à 16h30
Formatrice : Magali Rytz-Bubloz
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 27.–, non-membre CHF 30.–
Remarque : aucun prérequis
Inscription : jusqu'au 2 juillet 2024

Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU

N° du cours : 13847

Date : samedi 21 septembre 2024 de 10h à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Inscription : jusqu'au 21 août 2024
Remarque : le 9 novembre a lieu un deuxième cours, (voir page 8, cours No 13848)

« Sur le plan humain, ce cours permet une meilleure écoute de l'autre, une expérimentation des accordages et désaccords. Sur le plan musical, c'est une nouvelle dimension du son et de la pratique intuitive et sur le plan personnel, c'est une journée de joie et de rencontre. »

Citations d'un participant à un précédent cours de Gaël

Dansons autour du monde

N° du cours : 13625

Dates : dimanche 29 septembre au samedi 5 octobre 2024
Formateur : Andreas Rutschmann
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : membre FSA, simple CHF 999.- / double CHF 876.-,
non-membre, simple CHF 1100.- / double CHF 965.-
Remarque : une représentation sera organisée pour clôturer le cours
Inscription : jusqu'au 24 juin 2024

Chant Choral, NOUVEAU

N° du cours : 13795

Dates : vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2024
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 26 juin 2024



© Gaël Robert

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/groupes-creatifs, 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 sous sbv-fsa.ch/fr/cg, ou en scannant le code QR ci-contre.



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 : 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 : <https://sbv-fsa.ch/fr/fsa/publications>. 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



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Könizstrasse 23

Case postale

3001 Berne

031 390 88 00

info@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch/fr/cours



**Votre don en
bonnes mains.**