

Editorial

Des offres de formations de qualité, adaptées à vos besoins.

Les personnes aveugles et malvoyantes trouveront dans cette brochure une vaste offre de cours – de l'art culinaire au bien-être en passant par la danse, et des activités culturelles – appelée à s'élargir durant l'année.

Ces cours dispensent plus qu'une simple formation : ils stimulent l'autonomie des participants, enseignent des aptitudes et des techniques utiles dans la vie quotidienne et incitent à s'organiser activement.

L'engagement de formateurs et accompagnants sensibilisés aux difficultés qu'affrontent les personnes atteintes de déficiences visuelles aide les participants à surmonter ces défis. Par ailleurs, grâce au généreux soutien de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), aux fondations, ainsi qu'aux donateurs privés, ces cours peuvent être proposés à un tarif attractif.

Le programme de cours de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA) et de l'Action Caritas Suisse des aveugles (CAB) paraît pour la dernière fois sous cette forme. En effet, dès 2023, il sera élaboré séparément par chaque organisation. Nous pourrions ainsi vous proposer une offre plus flexible et régulièrement renouvelée en fonction de vos demandes.

L'offre complète et mise à jour est accessible sur le site internet de la FSA à la rubrique « cours » sous le lien : <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours>, où il est possible de télécharger le descriptif détaillé de chaque formation et de s'y inscrire directement en ligne.

Nous vous souhaitons bonne lecture de ce programme et nous réjouissons de bientôt pouvoir vous accueillir à l'un ou l'autre de nos cours.

Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA www.sbv-fsa.ch/fr/cours
Action Caritas Suisse des aveugles www.cab-org.ch/fr/cours

Table des matières

Une table des matières chronologique se trouve tout à la fin du programme.

Sport et mouvement	4
Yoga I.....	4
Yoga II.....	4
Mouvement Clinic NOUVEAU	5
Se mouVOIR autrement !	5
Atelier de Yoga.....	6
Eveil au Viniyoga.....	6
Mouvements 3M NOUVEAU	7
Pilates, Yoga et Qi Gong	7
Semaine active et bonne humeur / CAB	8
Santé et bien-être	9
Relaxation guidée ou autohypnose NOUVEAU	9
Initiation à la technique du toucher	9
Aromathérapie saisonnière.....	10
Aromathérapie indienne.....	10
Premiers secours et massage cardiaque avec AED	11
Week-end zen au Pays-d'Enhaut	11
Réflexologie plantaire, la digestion	12
Se détendre et se ressourcer à Einsiedeln / CAB	12
Stage d'été de Do In NOUVEAU	13
Yoga et expression musicale NOUVEAU	13
Cuisine et saveurs	15
Rencontres culinaires au fil des saisons.....	15
Créations culinaires sauvages NOUVEAU	15
Cocktails et Tapas à la folie.....	16
Cuisiner au quotidien.....	16
Musique et danse	17
Danse à deux NOUVEAU	17
Dansons autour du monde	17
Activités créatrices	18
Se révéler à la terre NOUVEAU	18
Le Fusing, technique du verre	18
Création de bijoux en verre avec le Fusing.....	19
Peinture sur verre NOUVEAU	19
Semaine créative : objets artisanaux / CAB.....	20
Le vitrail Tiffany : Assemblage du verre	20
Groupes créatifs	21
Culture, nature et jeu	22
Chocolats du monde.....	22
Arrangement floral NOUVEAU	22
Découverte des plantes sauvages NOUVEAU	23

Art et justice au XVI ^e siècle NOUVEAU	23
Langues et communication	24
Atelier d'écriture NOUVEAU	24
Postuler avec succès !	24
Votre vidéo de présentation	25
Cours de langues - anglais, allemand ou autres	25
Autres possibilités de formations adaptées	26
Conditions générales FSA	28
Inscriptions	28
Prix	28
Désistements	29
Assurances	29
Hébergement	30
Table des matières chronologique	31
Bulletin d'inscription pour le participant au cours	33
Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice	34
Impressum	35
Adresses	36

Sport et mouvement

Yoga I

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ? Mieux accueillir vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ? Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.

En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous acquerez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : Cours A : 10 janvier au 20 juin 2022, 16x
Cours B : 26 septembre au 12 décembre 2022, 8x
Lundi, de 10h00 à 11h30

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 144.- / B CHF 71.-

Prix non-membre : Cours A CHF 187.- / B CHF 94.-

Inscription : Jusqu'au 30 novembre 2021 / 22 juin 2022
au 031 390 88 27

Yoga II

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ? Mieux accueillir vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ? Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.

En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous acquerez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : Cours A : 10 janvier au 20 juin 2022, 16x
Cours B : 26 septembre au 12 décembre 2022, 8x
Lundi, de 11h45 à 13h15

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 144.- / B CHF 71.-

Prix non-membre : Cours A CHF 187.- / B CHF 94.-

Inscription : Jusqu'au 30 novembre 2021 / 22 juin 2022
au 031 390 88 27

Mouvement Clinic **NOUVEAU**

Mouvement Clinic est un cours proposé sous forme de circuit avec plusieurs postes d'entraînement. Chaque poste vous fait travailler un mouvement spécifique afin d'améliorer votre posture, votre force et votre fréquence cardiaque. Chaque semaine, un nouveau circuit vous est proposé avec de nouveaux exercices. Ainsi, votre corps n'est jamais dans la routine, et votre entraînement complet.

Ces exercices se pratiquent avec des sangles suspendues et, du petit matériel de gym mis à disposition dans la salle.

Il vous suffit d'une séance de 45 minutes par semaine pour faciliter votre quotidien.

Aucun prérequis

Dates : Cours A : 11 janvier au 5 avril 2022, 12x
Cours B : 26 avril au 28 juin 2022, 10x
Mardi, de 9h30 à 10h30

Formateur : Fabio da Cruz

Lieu : Success Zone, Innoparc St-Blaise

Prix membre FSA : Cours A CHF 96.- / B CHF 80.-

Prix non-membre : Cours A CHF 125.- / B CHF 104.-

Inscription : Jusqu'au 29 novembre 2021 / 31 mars 2022
au 031 390 88 27

Se mouVOIR autrement !

Se mouvoir librement pour se sentir vivant !

Se mouvoir en pleine conscience pour se rencontrer, se libérer et se révéler.

Se mouvoir pour voir... autrement !

Guidé par la voix, vous voyagez dans l'univers de votre corps, dans la lenteur et dans la fluidité du mouvement exprimé par une respiration consciente.

Danser et se rencontrer, prendre le temps, respirer à la vie. Incarner son imaginaire, se laisser porter par ses émotions, s'autoriser à ressentir, accueillir et exprimer le mouvement libre et spontané pour célébrer la vie pleinement par la danse.

Quels que soient votre âge et votre parcours, chacun est le bienvenu, pour danser dans la joie à sa manière.

Dates : Cours A : 11 janvier au 28 juin 2022, 23x
Cours B : 23 août au 20 décembre 2022, 17x
Mardi, de 14h00 à 16h00

Formatrice : Carole Chappuis

Lieu : Studio 7, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 368.- / cours B CHF 272.-
Prix non-membre : Cours A CHF 478.- / cours B CHF 353.-
Inscription : Jusqu'au 1er décembre 2021 / 29 juin 2022
au 031 390 88 27

Atelier de Yoga

Cet atelier est une invitation à découvrir comment les mouvements et postures de yoga, accompagnés par la respiration, vont équilibrer votre corps et votre mental. Entre des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et de relaxation, le yoga vous propose de prendre le temps de travailler en douceur votre corps entier, tout en réapprenant à respirer pleinement et à porter attention aux sensations. Le yoga vous aidera à apaiser votre mental, tonifier votre corps, relâcher les tensions et stimuler votre système immunitaire, votre concentration, votre équilibre et votre bien-être. Ce cours peut être un véritable îlot de présence au cœur de votre semaine.

Aucun prérequis.

Dates : Cours A : 13 janvier au 7 avril 2022, 12x
Cours B : 28 avril au 30 juin 2022, 9x
Cours C : 25 août au 22 décembre 2022, 16x
Jeudi, de 14h30 à 16h00

Formatrice : Nathalie Manzoni Ria

Lieu : Maison du Bonheur, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 108.- / B CHF 81.- / C CHF 144.-
Prix non-membre : Cours A CHF 140.- / B CHF 105.- / C CHF 187.-
Inscription : Jusqu'au 10 décembre 2021 / 7 avril 2022 / 30 juin 2022
au 031 390 88 27

Eveil au Viniyoga

En participant à ce cours, vous avez la possibilité de découvrir le viniyoga, qui appartient au yoga classique de l'Inde.

Le terme « vini » indique que la pratique doit se faire avec le plus grand soin, en tenant compte de l'importance d'une juste adaptation des techniques du yoga à chaque personne selon sa forme lors de la pratique.

Vous pourrez explorer les bases du yoga par les postures, les techniques respiratoires, apprendre à observer différemment et plus finement l'énergie, le souffle de vie nommé « prâna » qui circule en chacun de nous.

Aucun prérequis.

Dates : Cours A : 13 janvier au 7 avril 2022, 11x
Cours B : 28 avril au 30 juin 2022, 9x
Cours C : 25 août au 15 décembre 2022, 15x
Jeudi, de 9h00 à 10h30

Formatrice : Laetitia Conti

Lieu : « La Maison du Peuple », La Chaux-de-Fonds

Prix membre FSA : Cours A CHF 99.- / B CHF 81.- / C CHF 135.-

Prix non-membre : Cours A CHF 120.- / B CHF 105.- / C CHF 175.-

Inscription : Jusqu'au 13 décembre 2021 / 25 mars 2022 / 20 juin 2022
au 031 390 88 27

Mouvements 3M NOUVEAU

Trois « M » pour la méthode « Margaret Morris Mouvement ».

Durant ces ateliers, vous êtes invités à accomplir un travail en profondeur, à l'écoute de votre respiration pour améliorer votre santé, votre mobilité et votre bien-être.

La méthode « Margaret Morris Mouvement » a traversé le temps et est enseignée dans le monde entier. Ce cours de base est ouvert à tous et propose des exercices de marche, d'équilibre, d'orientation, de mobilité et de respiration.

Par des gestes simples et progressifs, vous améliorerez votre posture, votre équilibre et votre souplesse, ainsi que la coordination et la maîtrise des mouvements.

Dates : Cours A : 13 janvier au 30 juin 2022, 21x
Cours B : 25 août au 22 décembre 2022, 16x
Jeudi, de 8h30 à 9h30

Formatrice : Carole Chappuis

Lieu : Maison du Bonheur, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 168.- / B CHF 128.-

Prix non-membre : Cours A CHF 218.- / B CHF 166.-

Inscription : Jusqu'au 6 décembre 2021 / 28 juin 2022
au 031 390 88 27

Pilates, Yoga et Qi Gong

Ce cours de bien-être s'inspire de ces trois pratiques en alliant la terre, le ciel, la respiration, le centrage, la conscience de ses muscles tout en respectant

ses possibilités individuelles. Coordonner souffle et mouvement. Vous êtes acteur de votre corps dans le respect de sa santé.

Vous découvrirez les points communs et les différences de ces trois techniques qui trouvent leur inspiration en Asie. Vous pratiquerez les exercices selon vos envies et aspirations ou le bien-être qu'elles vous procureront, pour améliorer votre tonus musculaire.

Dates : Cours A : 10 mars au 23 juin 2022, 13x
Cours B : 25 août au 22 décembre 2022, 14x
Jeudi, de 10h00 à 11h30

Formatrice : Fabrizia Montanari

Lieu : Ecole-club Migros, Sion

Prix membre FSA : Cours A CHF 117.- / B CHF 126.-

Prix non-membre : Cours A CHF 152.- / B CHF 164.-

Inscription : Jusqu'au 24 janvier 2022 / 21 juin 2022
au 031 390 88 27

Semaine active et bonne humeur / CAB

Vous aimeriez vous remettre en forme, augmenter votre assurance dans votre mobilité et améliorer votre bien-être ?

Vous aimez partir à la découverte d'une belle région à pied, en nordic walking ou en tandem ? Vous aimez commencer la journée par une leçon de gym dynamique, de danse ou d'aquagym ? Vous aimez la compagnie et partager du bon temps autour d'un verre ou d'un jeu de cartes ?

Alors ce cours, qui s'adresse à des personnes de tout âge, vous est destiné !

Dates : Samedi 23 avril au dimanche 1er mai 2022

Formatrice : Nicole Jaggi

Lieu : Hôtel Ländli, Oberägeri

Prix : S CHF 1120.- / D CHF 1010.- (avec douche/WC)
S CHF 870.- / D CHF 680.-
(avec lavabo, douche/WC à l'étage)

Inscription : CAB, jusqu'au 25 février 2022
au 044 466 50 66

Santé et bien-être

Relaxation guidée ou autohypnose **NOUVEAU**

Durant quatre matinées, vous apprendrez une méthode de relaxation guidée par l'apprentissage d'une technique d'autohypnose et l'utilisation d'outils d'aide spécifiques. Celle-ci vous aidera à vous relaxer et à travailler sur vos blocages émotionnels personnels.

Cette technique d'autohypnose se rapproche de la thérapie comportementale et cognitive TCC.

L'état de relaxation profond dans lequel vous serez vous aidera à atteindre plus facilement un état de calme et sérénité. Ainsi, avec un mental mis en « veilleuse », il vous sera possible de travailler sur des blocages et créer de nouvelles habitudes plus positives et plus saines.

Dates : 15 et 22 janvier, 5 et 12 février 2022
4x, samedi, de 9h30 à 12h30
Formateur : Nicole Buri
Lieu : Centre de formation et de rencontre, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 72.-
Prix non-membre : CHF 94.-
Inscription : Jusqu'au 16 décembre 2021
au 031 390 88 27

Initiation à la technique du toucher

La réflexologie est une méthode de médecine naturelle reconnue depuis très longtemps. Elle permet de soulager beaucoup de maux tant physiques qu'émotionnels. Lors de cette journée, vous découvrirez comment notre corps est représenté dans nos pieds.

En pratique, vous exécuterez des massages des pieds et appliquerez le « pas de chenille » qui est à la base du toucher en réflexologie. Une fois ceci acquis, vous pourrez suivre toutes les autres formations en réflexologie.

L'objectif du cours est de comprendre le fonctionnement de la réflexologie et appliquer des mouvements de massage sous les pieds.

Aucun prérequis

Date : Mercredi 26 janvier 2022, de 9h30 à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Hôtel des Associations, Neuchâtel
Prix membre FSA : CHF 66.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 80.- (repas compris)

Inscription : Jusqu'au 7 décembre 2021
 au 031 390 88 27

Aromathérapie saisonnière

Ce cours vous permet de vous préparer au changement de saison en utilisant les huiles essentielles en fonction de vos besoins.

Vous découvrirez quelles huiles essentielles peuvent soutenir l'organisme lors de ces saisons de manière symptomatique et/ou préventive. Vous utiliserez de nouvelles huiles essentielles tant dans leur propriété physique qu'émotionnelle.

Vous saurez créer des synergies adaptées pour vous soigner vous-même.

Vous réviserez les bases de l'aromathérapie : souvenir de vos connaissances et réponses à vos questions.

Prérequis : connaissances de base en aromathérapie

Dates : Printemps – été : 4 et 18 mai 2022
 Automne – hiver : 21 sept. et 5 oct. 2022
 Mercredi, de 9h30 à 16h30

Formatrice : Géraldine Viatte

Lieu : Hôtel des Arts, Neuchâtel

Prix membre FSA : CHF 88.-, par session

Prix non-membre : CHF 105.-, par session

Inscription : Jusqu'au : 14 mars 2022 / 1^{er} juillet 2022
 au 031 390 88 27

Aromathérapie indienne

Ce cours de base vous dévoile tous les secrets des chakras principaux - au nombre de sept - le long de notre colonne vertébrale. « Chakra » signifie « route » en sanskrit. Un chakra est donc une roue d'énergie. Vous comprendrez leur fonctionnement et le lien qu'il peut y avoir avec nos soucis physiques et émotionnels. Vous saurez également quelle(s) huile(s) essentielle(s) utiliser pour y remédier

A la fin du cours, vous pourrez décrire les quatre premiers chakras, savoir quelles huiles appliquer sur quels chakras, ainsi que les propriétés énergétiques de ces huiles. Ce cours est ouvert à tous.

Dates: 10, 24 et 31 mai 2022
 3x, mardi, de 9h30 à 12h30

Formatrice: Géraldine Viatte

Lieu: Ecole Gedane, Lausanne

Prix membre FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 80.-
Inscription : Jusqu'au 15 mars 2022
au 031 390 88 27

Premiers secours et massage cardiaque avec AED

Ce cours, spécialement axé sur la pratique, vous donnera les compétences et connaissances de base dans le domaine des premiers soins sous la supervision d'un professionnel formateur en premiers secours.

Vous apprendrez les règles de sécurité et procédures en cas de brûlures, coupures, arrêts respiratoires et cardiaques, AVC, la position latérale de sécurité, massage cardiaque, etc.

Des ateliers pratiques, ainsi que l'utilisation d'un défibrillateur AED sur mannequin seront exercés par petits groupes.

Date : Samedi 21 mai 2022, de 9h30 à 16h30
Formateur : David Ferreira, Coordinateur DMS Hemostaz
Lieu : Foound, Genève
Prix membre FSA : CHF 99.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 130.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 11 avril 2022
au 031 390 88 27

Week-end zen au Pays-d'Enhaut

Venez découvrir ou approfondir le yoga et ses méthodes accessibles à tous. En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous pourrez apprendre et acquérir des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour vous sentir mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur. Alternance de la pratique entre exercices physiques, respiration, relaxation, méditation et marche en conscience à l'extérieur. Pour accompagner et soutenir les bienfaits de la pratique, les repas sont végétariens.

Dates : Vendredi 3 au lundi 6 juin 2022
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix membre FSA : S CHF 630.- / D CHF 580.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 780.- / D CHF 680.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 8 mars 2022
au 031 390 88 27

Réflexologie plantaire, la digestion

Cette formation met l'accent sur la pratique, qui grâce à des planches didactiques et repères osseux tactiles vous facilitera la visualisation des zones spécifiques à masser.

Les soucis digestifs physiques tels que : reflux, ballonnements, digestion lente, constipation, etc. seront les thèmes principaux.

Au niveau émotionnel, il est connu que notre ventre est notre deuxième cerveau, alors imaginez le bien que cela peut être de détendre toute cette partie par un massage plantaire.

Les huiles essentielles digestives seront abordées pour un complément facile d'emploi.

Prérequis : avoir suivi une formation familiale de base en réflexologie plantaire, savoir effectuer le pas de chenille.

Dates: Mercredi 15 au dimanche 19 juin 2022
Formatrice: Géraldine Viatte
Lieu: Hôtel Artos, Interlaken
Prix membre FSA : S CHF 750.- / D CHF 650.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 825.- / D CHF 725.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 7 mars 2022
au 031 390 88 27

Se détendre et se ressourcer à Einsiedeln / CAB

L'hôtel Allegro se situe dans le canton de Schwyz et près de l'Abbaye d'Einsiedeln. Rejoignez-nous dans cette belle région aux paysages magnifiques. Nous vous proposons des cours de gymnastique et d'aquagym pour vous maintenir en forme. Plusieurs excursions font également partie du programme.

Des balades sont également prévues au programme et nous partagerons des moments de jeux, de lecture et de recueillement.

Ce cours est destiné à tous ainsi qu'à des personnes à mobilité réduite.

Sabine et Lautaro se réjouissent de partager tous ces moments avec vous.

Alors n'hésitez pas, inscrivez-vous sans tarder.

Dates : Samedi 6 au mercredi 17 août 2022
Formateurs : Sabine Bédert, Lautaro Correa
Lieu : Hôtel Allegro, Einsiedeln
Prix : S CHF 1610.-, D CHF 1385.- (avec douche/WC)

Inscription : S CHF 1280.-, D CHF 935.- (avec lavabo,
douche/WC à l'étage)
CAB, jusqu'au 6 juin 2022
au 044 466 50 66

Stage d'été de Do In **NOUVEAU**

Le Do In, aussi appelé « self-shiatsu », est une pratique de santé japonaise qui s'appuie sur la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'une méthode douce, dont le but est de soutenir la vitalité en harmonisant la circulation du *chi*, l'énergie vitale, dans tout le corps.

Ce cours vous proposera divers exercices de mouvement, d'étirements, d'auto-massages et de respiration visant à fluidifier la circulation de votre *chi*. Ceci vous procurera détente physique et mentale, bien-être et force intérieure. Il s'agit d'exercices agréables, faciles et adaptés à tous les âges et à tous les corps.

Dates : Samedi 13 au samedi 20 août 2022
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix membre FSA : S CHF 890.- / D CHF 715.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 980.- / D CHF 786.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 2 mai 2022
au 031 390 88 27

Yoga et expression musicale **NOUVEAU**

Lancez-vous dans l'aventure de l'exploration de la voix et du corps ! Dans la présence à l'instant, vous accompagnez certains exercices de yoga avec des sons. Vous approfondissez ainsi votre pratique corporelle.

Le corps, une fois assoupli, donnera plus d'espace à la spontanéité et vous préparera à l'expression musicale libre.

Vous découvrirez des jeux sonores à travers tout votre corps qui vont éveiller votre curiosité et vous amener vers un dialogue musical et d'improvisation.

Des instruments seront à votre disposition, mais vous êtes invités à apporter ceux que vous possédez.

Stage adressé à tous, novices et connaisseurs de tous âges, en musique ou en yoga.

Dates : Vendredi 28 au dimanche 30 octobre 2022
Formatrices : Nicole Béguin et Agnès Oberson

Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre FSA : S. CHF 260.- / D. CHF 230.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 286.- / D. CHF 256.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 25 mai 2022
au 031 390 88 27

Cuisine et saveurs

Rencontres culinaires au fil des saisons

Vous concoctez des recettes adaptées, avec différentes cuissons. Vous échangez des astuces qui vous facilitent le quotidien et retrouvez le plaisir de recevoir votre famille et vos amis. Un support papier avec les recettes vous sera transmis.

Menu de Pâques. Vous cuisinez des souris d'agneau confites, viande fondante et savoureuse avec une cuisson basse température.

Menu Poisson, coquillages et crustacés. Vous concoctez et dégustez des recettes simples pour vos amis et pour le repas de tous les jours.

Menu Fête à la tomate Juteuse et savoureuse, elle se déclinera en d'innombrables recettes, faciles et économiques, de l'apéritif au dessert.

Menu de fête. Votre table sera un moment de gourmandise et de convivialité, où tout pourra être préparé à l'avance.

Dates : 12 mars, 14 mai, 24 septembre et 26 novembre 2022
4x, samedi, de 9h30 à 14h30
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : Cycle d'orientation des Marais, Onex
Prix membre FSA : CHF 328.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 427.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 18 janvier 2022
au 031 390 88 27

Créations culinaires sauvages **NOUVEAU**

Venez découvrir les richesses de la nature sauvage du Pays-d'Enhaut. Durant ces deux jours, vous cueillez pissenlits, orties, plantains, géraniums des prés, et d'autres herbes et feuilles afin de concocter ensuite quiches, cakes et gâteaux avec votre récolte, plats que vous dégusterez ensemble lors de vos repas.

Toutes les informations sur ces plantes, ainsi que les recettes, vous seront transmises dans un support de cours.

Afin que ce séjour soit un plaisir partagé, nous vous invitons à être accompagné par une personne voyante. Votre guide profite du même prix que vous.

Attention, ce cours ne peut avoir lieu que par beau temps (pas de pluie).

Dates : Samedi 21 au dimanche 22 mai 2022
Formateur : Lionel Piccini

Lieu : Prairies de Château-d'Oex,
nuitée à l'hôtel Roc et Neige
Prix membre FSA : S CHF 296.- / D. CHF 271.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 305.- / D. CHF 299.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 21 février 2022

Cocktails et Tapas à la folie

Vive la saison des apéros et du farniente !

Prenez six ingrédients basiques et confectionnez des recettes inédites de tapas. Les amuse-bouches proposés, à base de pickles, sont tirés du livre que le formateur a écrit et dont un exemplaire dédicacé vous sera remis à la fin du cours.

Pour accompagner ces bouchées gourmandes, vous élaborerez deux cocktails. Un avec alcool, spécialement créé par votre formateur, et l'autre sans alcool.

La dégustation est comprise dans le prix de cet atelier.

Date : Vendredi 10 juin 2022, de 13h30 à 18h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 86.-
Prix non-membre : CHF 104.-
Inscription : Jusqu'au 4 mai 2022
au 031 390 88 27

Cuisiner au quotidien

Ne jetez plus vos fonds de frigo et placard, et venez découvrir simplement comment utiliser et conditionner ces marchandises que nous jetons tous les jours à cause de leur date de péremption.

La dégustation et les boissons sont comprises dans le prix de cet atelier, ainsi que le support papier avec toutes les recettes.

Date : Samedi 27 août 2022, de 9h30 à 14h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 104.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 8 juillet 2022
au 031 390 88 27

Musique et danse

Danse à deux **NOUVEAU**

Vous avez envie de vous (re)mettre à la danse à deux, de partager le plaisir de bouger à deux, de perfectionner les petites mais ô combien importantes subtilités du guidage-suivi et de la tenue du corps qui apportent plus d'aisance à votre danse ? Débutant/e ou danseur/se expérimenté/e, vous évoluez à votre rythme, selon vos envies. Cha-Cha, Valse, Disco-fox, Tango, R'n'R, etc... il existe une variété riche et passionnante de danses qui sont à votre portée. Ensemble, nous décidons des danses que nous pratiquons. Votre professeure vous accompagne par des explications verbales et tactiles et surtout : vous dansez - beaucoup !

Dates : Mardi 19 au vendredi 22 avril 2022
Formatrice : Heidi Hirsiger
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre FSA : S CHF 798.- / D CHF 768.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 878.- / D CHF 848.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 25 janvier 2022
au 031 390 88 27

Dansons autour du monde

Faites un tour du monde avec des danses simples et enjouées, très souvent en cercle, parfois deux à deux et parfois assis. Le tout est accompagné par des musiques enregistrées ou jouées sur divers instruments (guitare, flûtes, chalemie et percussion) ainsi que par des chants, nous menant de la Bretagne à la Grèce, en passant par la Suisse ! Vous améliorerez votre mobilité, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et votre mémoire imaginative dans un cadre sécurisant.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire car chaque danse sera soigneusement introduite.

Dates : Dimanche 25 septembre au samedi 1er octobre 2022
Formateur : Andreas Rutschmann
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château d'Oex
Prix membre FSA : S CHF 999.-, D CHF 879.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 1099.-, D CHF 979.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 12 juillet 2022
au 031 390 88 27

Activités créatrices

Se révéler à la terre **NOUVEAU**

Remontant au fond des âges, l'argile contient les mémoires de la vie et offre des vertus bénéfiques à son contact.

Le temps de quatre matinées, encadrés et guidés par la voix et le son, vous laissez libre cours à votre imaginaire et à votre créativité pour permettre à vos mains de la modeler, sous la forme de sculpture, de vases, de bols, etc.

Une partie de vos créations, que vous souhaitez conserver, sont cuites, après séchage, dans les locaux de l'association AYIN, par la formatrice, elle-même sculpteuse.

Quelles que soient vos aptitudes créatives, notre accompagnement et la musique vous guideront dans vos réalisations.

Dates : Cours A : 12 janvier au 2 février 2022, 4x
Cours B : 9 février au 9 mars 2022, 4x
Mercredi, de 11h00 à 15h00

Formatrice : Carole Chappuis

Lieu : Atelier AYIN, Choulex

Prix membre : CHF 180.- chaque cours (matériel compris)

Prix non-membre : CHF 234.- chaque cours (matériel compris)

Inscription : Jusqu'au 15 décembre 2021 / 14 janvier 2022
au 031 390 88 27

Le Fusing, technique du verre

Le « Fusing », c'est la fonte du verre, entre 740 et 840 degrés.

Ce cours destiné aux débutants vous permettra de découvrir cette technique. Cette journée est consacrée au thème du photophore, un contenant pour une bougie. Les qualités qu'offrent la transparence et l'opacité du verre sont valorisées par la lumière de la flamme.

Tout au long de la journée vous couperez, assemblerez, collerez. Vous serez amenés pas à pas à expérimenter les divers aspects du verre comme la transparence, l'opacité, les couleurs, ainsi que les sensations tactiles.

Les objets cuits pourront être récupérés deux semaines après la réalisation.

Date : Samedi 30 avril 2022, de 9h30 à 16h30

Formatrice : Jeanene Guye-Matthey

Lieu : Centre de formation et de rencontre, Lausanne

Prix membre : CHF 78.- (matériel compris)
Prix non-membre : CHF 94.- (matériel compris)
Inscription : Jusqu'au 11 mars 2022
au 031 390 88 27

Création de bijoux en verre avec le Fusing

Le « Fusing », c'est la fonte du verre, entre 740 et 840 degrés.

Ce cours est destiné aux débutants et avancés, il vous permettra d'approfondir cette technique découverte éventuellement lors du cours du mois d'avril sur les photophores.

La journée sera consacrée au thème du bijou. Vous aurez l'occasion de réaliser votre pièce sur mesure. Vous aurez à disposition des verres de toute sortes, de différentes formes, cabochon, murine, poudre de verre, etc...

L'imagination sera au rendez-vous.

Les objets cuits pourront être récupérés deux semaines après la réalisation.

Date : Samedi 14 mai 2022, de 9h30 à 16h30
Formatrice : Jeanene Guye-Matthey
Lieu : Centre de formation et de rencontre, Lausanne
Prix membre : CHF 78.- (matériel compris)
Prix non-membre : CHF 94.- (matériel compris)
Inscription : Jusqu'au 4 avril 2022
au 031 390 88 27

Peinture sur verre **NOUVEAU**

Ce cours est destiné aux débutants, de même qu'aux personnes qui connaissent bien la peinture.

Vous apprenez à connaître les techniques pour préparer et pour appliquer votre grisaille ou vos émaux sur le verre.

Il s'agit de choisir un modèle, et de le réaliser sur le verre soit directement, soit en le décalquant.

Pour cette journée, vous pourrez réaliser une ou plusieurs pièces peintes.

Les objets devront être terminés, mais devront passer au four pour une cuisson. Ils ne pourront donc pas être emportés directement.

Date : Samedi 11 juin 2022, de 9h30 à 16h30
Formatrice : Magali Kocher
Lieu : Centre de formation de formation, Lausanne
Prix membre : CHF 78.- (matériel compris)
Prix non-membre : CHF 94.- (matériel compris)

Inscription : Jusqu'au 2 mai 2022
 au 031 390 88 27

Semaine créative : objets artisanaux / CAB

Venez découvrir ce cours créatif, où vous pourrez développer vos aptitudes manuelles avec différentes matières (laine, tissus, perles, soie, etc.). Vous réaliserez de jolis objets dont vous serez fiers, par exemple des colliers originaux, des foulards en soie multicolores, des coussins surprenants, des tissages innovants, etc.

Ce cours vous permettra également de profiter de partages enrichissants dans une des plus belles régions de Suisse centrale, de développer des amitiés, notamment lors de promenades, d'une excursion et de soirées animées mémorables (chants, jeux de société, loto, contes, etc.)

Dates : Dimanche 19 au lundi 27 juin 2022
Formatrices : Anne-Mary Guenat et Sylvie Schmid
Lieu : Hôtel Allegro, Einsiedeln
Prix : S CHF 910.-, D CHF 830.- (matériel compris)
Inscription : CAB, jusqu'au 16 avril 2022
 au 044 466 50 66

Le vitrail Tiffany : Assemblage du verre

Ce cours destiné tant aux débutants, qu'aux personnes initiées, vous permettra de découvrir la technique de vitrail Tiffany. Il s'agit d'une technique simplifiée, inventée au 19^e siècle pour la réalisation des lampes Tiffany.

Le travail se fait par étapes. Tout d'abord, il faut choisir un modèle ou partir dans une composition abstraite, choisir le verre et le couper, puis le poncer. Dans un deuxième temps, on le sertit d'un ruban de cuivre autocollant, sur lequel vient se déposer l'étain qui formera la soudure.

Pour cette journée, vous pourrez faire une composition dans un cadre de métal, d'environ 5 à 10 pièces.

Les objets pourront être emportés directement.

Date : Samedi 25 juin 2022, de 9h30 à 16h30
Formatrice : Magali Kocher
Lieu : Centre de formation et rencontre, Lausanne
Prix membre : CHF 78.- (matériel compris)
Prix non-membre : CHF 94.- (matériel compris)
Inscription : Jusqu'au 9 mai 2022
 au 031 390 88 27

Groupes créatifs

Nos groupes créatifs sont aussi diversifiés que la vie, dans une ambiance détendue et conviviale où chacun peut discuter et échanger.

Vous ferez le plein d'énergie et développerez vos talents dans le domaine artisanal ou créatif. Vous aurez le plaisir de réaliser vos propres objets et d'apprendre de nouvelles techniques, tout en passant un agréable moment. Les activités créatives sont encadrées par des responsables qualifiés et sont adaptées aux besoins des personnes aveugles ou malvoyantes, ainsi qu'aux diverses classes d'âge.

Inscrivez-vous sans tarder ! Cela en vaut la peine !

Vous avez également la possibilité de faire un cours d'essai.

Dates :	Hebdomadaire ou tous les 15 jours selon le lieu
Formatrices :	Selon le lieu
Lieux :	Bienne, Delémont, Fribourg, Genève-Carouge, Genève-Cornavin, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Martigny, Neuchâtel, Porrentruy, Yverdon-les-Bains
Prix :	CHF 100.- de forfait par an (sans matériel)
Inscription :	A tout moment au 079 123 99 52

Culture, nature et jeu

Chocolats du monde

Découvrez comment la fève de cacao se transforme en chocolat noir, au lait... ou encore rubis. Dans une atmosphère décontractée et gourmande, vous voyagerez avec vos sens en goûtant une dizaine de chocolats différents pour pouvoir les comparer et découvrir leurs saveurs. Vous comprendrez le rôle de la fermentation des fèves de cacao et l'influence de la torréfaction et du broyage du cacao sur le goût et la texture du chocolat. Du pain et de l'eau vous seront proposés pour rincer les papilles. Afin de profiter au maximum de cette expérience, il vaut mieux ne pas porter de parfum et venir en ayant peu ou pas mangé.

Date : Samedi 19 mars 2022, de 10h00 à 12h30
Formateur : Nicolas Filippov
Lieu : Centre de formation et de rencontre, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 15.-
Prix non-membre : CHF 18.-
Inscription : Jusqu'au 7 février 2022
au 031 390 88 27

Arrangement floral **NOUVEAU**

Osez parler le langage des fleurs !

Laissez-vous inspirer par les odeurs subtiles des fleurs fraîches. Leurs textures et couleurs vous guideront pour créer un arrangement piqué dans de la mousse synthétique tout en respectant la forme des végétaux.

Soutenu par une professionnelle, vous apprendrez comment mettre en valeur les fleurs de saison cultivées dans la région.

Cours sans prérequis

Date : Mercredi 6 avril 2022, de 10h00 à 16h00
Formateur : Carole Bellon
Lieu : Centre de formation et de rencontre, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 79.- (matériel compris)
Prix non-membre : CHF 95.- (matériel compris)
Inscription : Jusqu'au 16 février 2022

Découverte des plantes sauvages **NOUVEAU**

Venez vous balader et découvrir la nature sauvage du Pays-d'Enhaut. Vous découvrirez avec vos sens les richesses odorantes et gustatives des fleurs et plantes sauvages comestibles de la région.

Violette de mars, plantin lancéolé, géranium des prés, alchémille, ail des ours, mais aussi hêtre et noisetier feront partie du menu.

Un support de cours avec description et informations de chacune des plantes vous sera transmis.

Afin que ce séjour soit un plaisir partagé, nous vous invitons à être accompagné par une personne voyante. Votre guide profite du même prix que vous.

Attention, ce cours ne peut avoir lieu que par beau temps (pas de pluie).

Date : Samedi 30 avril 2022, de 10h00 à 16h00

Formateur : Lionel Piccini

Lieu : Prairies de Château-d'Oex

Prix membre FSA : CHF 40.-

Prix non-membre : CHF 48.-

Inscription : Jusqu'au 24 mars 2022

Art et justice au XVI^e siècle **NOUVEAU**

La justice sous toutes ses formes.

La justice et le pouvoir se manifestent en peinture sous différentes formes et dans différents lieux au XVI^e siècle. Vous découvrirez des peintures commandées pour des édifices publics suisses qui montrent l'art de bien gouverner ou au contraire avertissent contre les dangers d'un mauvais gouvernement. À l'appui de divers exemples peints, vous comprendrez le message évoqué par ces scènes de justice tirées de l'Ancien Testament et de l'Antiquité. Message destiné avant tout aux hommes de pouvoir de l'époque.

Date : Samedi 7 mai 2022, de 9h30 à 16h00

Formatrice : Laure Eynard

Lieu : Foound, Genève

Prix membre FSA : CHF 82.- (repas compris)

Prix non-membre : CHF 98.- (repas compris)

Inscription : Jusqu'au 21 mars 2022
au 031 390 88 27

Langues et communication

Atelier d'écriture **NOUVEAU**

Sans prérequis, venez comme vous êtes, venez vous exprimer, explorer votre nature créative avec les mots comme seuls et précieux outils.

Traduire en mots ce qui bouillonne à l'intérieur de vous, écrire comme ça vient, laisser l'intuition prendre la plume.

Le point de départ sera de petits jeux d'écriture sur le thème des cinq sens, pour finir par la création de Haïkus, petits poèmes japonais de trois lignes.

Le but est de créer un espace de convivialité propice à déclencher la créativité.

Matériel nécessaire : être équipé pour pouvoir écrire et se relire silencieusement

Dates : 2 et 9 avril 2022, 2x, samedi, de 10h00 à 16h30

Formatrice : Nicole Buri

Lieu : Centre de formation et de rencontre, Lausanne

Prix : CHF 79.-

Prix non-membre : CHF 95.-

Inscription : Jusqu'au 28 février 2022
au 031 390 88 27

Postuler avec succès !

Optimisez votre stratégie de postulation ! Apprenez à bien vous présenter dans le processus de candidature et augmentez vos chances de décrocher un entretien. Grâce à ce nouveau cours, vous saurez quand et comment communiquer votre déficience visuelle ainsi que vos capacités et compétences dans le processus de candidature.

A la fin du cours, vous saurez formuler une lettre de candidature motivée et claire en réponse à l'offre d'emploi et au profil souhaité. Votre curriculum vitae contiendra tous les points essentiels nécessaires. Vous préparerez un dossier de candidature propre et complet avec toutes les annexes.

Dates : A définir selon inscriptions

Lieu : A définir selon participants

Prix : A définir selon nombre de participants

Inscription : au 031 390 88 27

Votre vidéo de présentation

Vous souhaitez différencier votre candidature des dossiers habituels ?
Aimeriez-vous montrer que les personnes handicapées de la vue peuvent travailler, avec les moyens auxiliaires, sur un pied d'égalité ?

Présentez aux employeurs, de manière innovante, un profil personnel avec vos compétences et expériences professionnelles, mais aussi grâce à l'utilisation des outils à votre disposition (JAWS, braille, etc.) dans votre travail.

Dates : Cours A : mercredi 27 avril 2022
Cours B : mercredi 26 octobre 2022
Formatrice : Fabienne Hofstettler
Lieu : frac, Bienne
Prix : CHF 195.- chaque cours
Prix ORP / AI : CHF 780.- chaque cours (prix coûtant)
Inscription : Jusqu'au 30 mars 2022 / 22 sept. 2022
au 031 390 88 27

Cours de langues - anglais, allemand ou autres

Veillez nous faire parvenir vos attentes et disponibilités pour le cours de langues que vous souhaitez suivre.

Dès que le quota de six participants minimum sera atteint nous vous proposerons un cours au plus proche de vos souhaits.

Langue(s) souhaitée(s) : allemand, anglais, suisse-allemand, etc.

Créneaux horaires : quel(s) jour(s) / matinée, après-midi ou soirée

Votre niveau : débutant, faux-débutant, avancé

Le genre de cours : conversation ou grammaire et orthographe

Lieu du cours : chef-lieu ou ville importante d'un canton romand

Dates : A définir selon inscriptions
Lieu : A définir selon inscriptions
Prix : A définir selon nombre de participants et type de cours
Inscription : au 031 390 88 27

Autres possibilités de formations adaptées

Centre de formation et de rencontre

Des cours ponctuels sont également organisés régulièrement par le centre de formation et de rencontre de Lausanne (<https://www.sbv-fsa.ch/fr/cfr/lausanne>), en relation avec les activités qui y sont organisées. Pour tout renseignement, s'adresser au centre de formation et de rencontre FSA, tél. 021 651 60 66, e-mail : centre.lausanne@sbv-fsa.ch.

Groupes créatifs

En prenant part aux activités de l'un des groupes créatifs romands (<https://www.sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs>), vous concrétisez vos idées tout en découvrant de nouvelles techniques adaptées à votre handicap de la vue. La créativité, le travail manuel et l'artisanat figurent au premier plan, mais l'esprit de camaraderie et les échanges avec les autres personnes handicapées de la vue tiennent également une place importante. Pour tout renseignement, s'adresser à Marie-Laure Sanchez, tél. 079 123 99 52, e-mail : groupescreatifs@sbv-fsa.ch.

Cours pour les personnes en recherche d'emploi

Pour vous aider à trouver le bon poste, la FSA propose les services suivants en plus du job-coaching professionnel et individuel :

- Cours « Postuler avec succès ! » : les participant/es optimisent leur stratégie de postulation et apprennent à communiquer leur handicap visuel de manière souveraine dans le processus de candidature.
- Cours « Préparer votre entretien » : les participants sont conseillés sur la manière de convaincre leur interlocuteur qu'ils sont la bonne personne pour le poste à pourvoir.
- Cours « Votre vidéo de présentation » : vous aidera à ce que votre postulation se démarque des dossiers de candidature habituels et attire une plus grande attention. Vous présentez aux employeurs un profil personnel, avec non seulement vos compétences et votre expérience professionnelles, mais aussi votre utilisation des moyens auxiliaires.

En fonction de la demande, nous organisons des cours dans différentes villes de Suisse romande.

Vous trouverez toutes les informations sur les cours proposés actuellement sur notre site internet sous la rubrique : [sbv-fsa/fr/cours](https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours)

Vous avez des questions ? Nous sommes là pour vous, FSA, cours 031 390 88 27, cours@sbv-fsa.ch

Cours de langues

Veillez nous faire parvenir vos attentes et disponibilités pour le cours de langues que vous souhaitez suivre. Dès que le quota de six participants minimum sera atteint, nous vous proposerons un cours au plus proche de vos souhaits.

Deutsche Kurse

Das Kursprogramm für die Deutschschweiz kann beim Kurssekretariat unter der Telefonnummer 031 390 88 37 angefordert werden.

Ecole de la pomme

Smartphones et tablettes sont aujourd'hui des moyens auxiliaires de première utilité pour les personnes aveugles et malvoyantes. Grâce à l'offre de cours que l'école de la pomme propose et les rencontres qu'elle organise, cet enseignement vous permettra d'entrer de plain-pied dans ce monde sans limite.

Rendez-vous sur www.ecoledelapomme.ch

Conditions générales FSA

Cours proposés par la CAB : vous pouvez obtenir les conditions générales propres à la CAB en téléphonant au 044 466 50 60.

Inscriptions

Les inscriptions se font au moyen du bulletin d'inscription détachable qui se trouve en fin de programme, par téléphone auprès du service des cours de la FSA au 031 390 88 27 ou via le site internet de la FSA (<https://sbv-fsa.ch/fr/cours>). Les inscriptions sont prises en considération dans l'ordre d'arrivée. Elles vous sont confirmées par écrit.

Dès que le nombre de participants minimum est atteint ou que le délai d'inscription est échu vous recevez une confirmation écrite avec tous les renseignements.

Sauf mention contraire, le voyage se fait de manière individuelle.

Prix

Tous nos prix s'entendent avec la TVA incluse, si celle-ci est nécessaire.

Pour les cours en bloc, le prix comprend : le cours, les repas (sans les boissons) ainsi que l'hébergement si aucune remarque ne stipule le contraire.

Un supplément sera facturé aux participants domiciliés à l'étranger.

Les cours ne peuvent pas être payés avec des chèques Reka.

C'est grâce au contrat de prestations avec l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales), ainsi qu'aux dons et donations, que les prix des cours restent abordables. Les prestations sont toutefois soumises à deux principales conditions :

- L'obligation d'un nombre minimum de cinq participants par cours
- Cinq heures de formation par jour (sauf cours semestriels et annuels)

Une aide financière est possible pour les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation et de réadaptation renseignent sur les conditions d'octroi.

Chaque organisation décide au cas par cas de l'octroi de soutien.

N'hésitez pas à vous informer.

En cas de participation à un cours FSA exigeant un accompagnement individuel (journée de ski, tandem, semaine de randonnées, etc.), un membre de la FSA peut demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d'accompagnement.

Le programme des cours peut être sujet à des changements en raison de la météo, des partenaires de service ou d'autres conditions. Cela ne donnera pas lieu à des remboursements. En outre, le service des cours se réserve le droit de procéder à des modifications du programme, des prix ainsi que des conditions générales.

Désistements

Dès que le délai d'inscription est atteint ou que le cours est définitivement confirmé (nombre suffisant de participants), des frais d'annulation sont facturés.

Pour les cours avec pension :

Dans tous les cas, un montant de CHF 100.- destiné à couvrir les frais administratifs est facturé pour les cours avec pension. En outre, sauf présentation d'un certificat médical avant le début du cours, vous devrez vous acquitter de :

- Jusqu'à 60 jours avant le début du cours, sans frais supplémentaires
- De 59 à 40 jours avant le début du cours 25% du prix du cours
- De 39 à 30 jours avant le début du cours 50% du prix du cours
- De 29 à 20 jours avant le début du cours 75% du prix du cours
- De 19 à 0 jours avant le début du cours 100% du prix du cours

Les éventuelles remises ou diminutions des frais d'annulation facturés par l'hôtel sont prises en compte dans le calcul des frais de désistement.

Aucun frais ne sera remboursé en cas d'accident ou de maladie à partir du premier jour de cours. Dans ce cas, veuillez contacter la compagnie auprès de laquelle vous êtes assuré.

Pour les cours sans pension :

25% du prix du cours (min. CHF 20.-) sera facturé pour tout désistement annoncé moins de 4 semaines avant le début du cours.

Assurances

Les participants doivent disposer d'une assurance accident et maladie et d'une assurance responsabilité civile suffisante. La direction décline toute responsabilité en cas d'accident.

Nous vous conseillons également d'avoir une assurance annulation de voyage pour les frais d'hôtel découlant d'un désistement, maladie ou accident.

Hébergement

Les hôtels proposent des chambres simples, doubles ou à plusieurs lits. En ce qui concerne l'emplacement et la catégorie, il est de la compétence des hôtels d'octroyer une chambre en fonction des disponibilités.

Les éventuels frais que les hôteliers facturent pour les chiens-guides seront à payer sur place de manière individuelle.

Table des matières chronologique

Dates	Cours en bloc	Page
19.04. – 22.04.	Danse à deux	NOUVEAU
23.04. - 01.05.	Semaine active et bonne humeur / CAB	
21.05. - 22.05.	Créations culinaires sauvages	NOUVEAU
03.06. - 06.06.	Week-end zen au Pays-d'Enhaut	
15.06. - 19.06.	Réflexologie plantaire, la digestion	
19.06. - 27.06	Semaine créative : objets artisanaux / CAB	
06.08. - 17.08.	Se détendre et se ressourcer à Einsiedeln / CAB	
13.08. - 20.08.	Stage d'été de Do In	NOUVEAU
25.09. - 01.10.	Dansons autour du monde	
28.10. - 30.10.	Yoga et expression musicale	NOUVEAU

Dates	Cours d'un jour	Page
15.01. - 12.02.	Relaxation guidée ou autohypnose	NOUVEAU
26.01.	Initiation à la technique du toucher	
12.03. - 26.11.	Rencontres culinaires au fil des saisons	
19.03.	Chocolats du monde	
02.04. - 09.04.	Atelier d'écriture	NOUVEAU
06.04.	Arrangement floral	NOUVEAU
27.04.	Votre vidéo de présentation, A	
30.04.	Le Fusing, technique du verre	
30.04.	Découverte des plantes sauvages	NOUVEAU
04.05. - 18.05.	Aromathérapie saisonnière, printemps – été	
07.05.	Art et justice au XVI ^e siècle	NOUVEAU
10.05. - 31.05.	Aromathérapie indienne	
14.05.	Création de bijoux en verre avec le Fusing	
21.05.	Premiers secours et massage cardiaque avec AED	
10.06.	Cocktails et Tapas à la folie	
11.06.	Peinture sur verre	NOUVEAU
25.06.	Le vitrail Tiffany : assemblage du verre	
27.08.	Cuisiner au quotidien	
21.09. - 05.10.	Aromathérapie saisonnière, automne – hiver	
26.10.	Votre vidéo de présentation, B	
A définir	Postuler avec succès !, selon demande	

Dates	Cours semestriels/annuels	Page
10.01. - 20.06.	Yoga I, A	
10.01. - 20.06.	Yoga II, A	
11.01. - 05.04.	Mouvement Clinic, A	NOUVEAU
11.01. - 28.06.	Se mouVOIR autrement, A	
12.01. - 02.02.	Se révéler à la terre, A	NOUVEAU

13.01. - 07.04.	Atelier de Yoga, A
13.01. - 07.04.	Eveil au Viniyoga, A
13.01. - 30.06.	Mouvements 3M, A NOUVEAU
09.02 - 09.03.	Se révéler à la terre, B NOUVEAU
10.03. - 23.06.	Pilates, Yoga et Qi Gong, A
26.04. - 28.06.	Mouvement Clinic, B NOUVEAU
28.04. - 30.06.	Atelier de Yoga, B
28.04. - 30.06.	Eveil au Viniyoga, B
23.08. - 20.12.	Se mouVOIR autrement, B
25.08. - 15.12.	Eveil au Viniyoga, C
25.08. - 22.12.	Atelier de Yoga, C
25.08. - 22.12.	Pilates, Yoga et Qi Gong, B
25.08. - 22.12.	Mouvements 3M, B NOUVEAU
26.09. - 12.12.	Yoga I, B
26.09. - 12.12.	Yoga II, B
Selon région	Groupes créatifs
A définir	Cours de langues divers, selon demande

Bulletin d'inscription pour le participant au cours

Cours : _____
Nom : _____ Prénom : _____
Rue et n° : _____ NPA et lieu : _____
Téléphone : _____ Mobile : _____
E-mail : _____ Date de naissance : _____

Touchez-vous des prestations de l'AI pour votre handicap visuel ? oui non

Si oui, lesquelles ? _____

Avez-vous touché des prestations de l'AI avant celles de l'AVS ? oui non

Touchez-vous des prestations de l'AI pour un autre handicap ? oui non

Souhaitez-vous une proposition d'horaire des trains ? oui non

Possédez-vous un reste de vue ? oui non

Serez-vous accompagné(e) d'un chien-guide ? oui non

Avez-vous un problème de santé au sujet duquel le formateur devrait être informé ? oui non

Si oui lequel : _____

Avez-vous besoin d'un régime alimentaire ? oui non

Si oui lequel : _____

Végétarien oui non

Personne joignable en cas d'urgence :

Nom : _____ Tél. : _____

Chambre souhaitée : simple double plus que deux lits

Possédez-vous : abonnement général ½ tarif carte d'accompagnement

Format pour la correspondance : papier braille e-mail CD-Daisy

Date et signature : _____

Veillez retourner ce bulletin rempli à la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA, Secrétariat général, Service des cours, Könizstrasse 23, Case postale, 3001 Berne

Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice

Nom : _____ Prénom : _____
Rue et n° : _____ NPA et lieu : _____
Téléphone : _____ Mobile : _____
E-mail : _____ Date de naissance : _____

La personne accompagnatrice :

Prend-elle part au cours ? oui non

A-t-elle un problème de santé au sujet duquel le formateur devrait être informé?

oui non

Si oui lequel : _____

A-t-elle besoin d'un régime alimentaire ? oui non

Si oui lequel : _____

Végétarien oui non

Personne joignable en cas d'urgence :

Nom : _____ Tél.: _____

Partage-t-elle la même chambre que la personne accompagnée ?

oui non

Si non, chambre souhaitée : simple double plus que deux lits

Possède-t-elle : abonnement général ½ tarif

Format pour la correspondance : papier braille e-mail

Date et signature : _____

Impressum

Editeur

Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA
Action Caritas suisse des aveugles CAB

Rédaction

Solenn Beck, FSA
Andrea Vetsch, CAB

Disposition, mise en page et impression
Bubenberg Druck, Berne

Modes de publication

En grands caractères et en braille
Sur CD en format DAISY et en version électronique

Photos

Archives FSA et CAB

La FSA et la CAB sont certifiées par le label de qualité ZEWO.

Adresses



Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA

Könizstrasse 23

Case postale, 3001 Berne

Tél. 031 390 88 27 direct pour les cours

Tél. 021 651 60 60 secrétariat romand

Fax 021 651 60 69 secrétariat romand

cours@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch



Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)

Action Caritas suisse des aveugles (CAB)

Schrenngasse 26

8003 Zurich

Tél. 044 466 50 60

Fax 044 466 50 69

info@cab-org.ch

cab-org.ch