Chers membres de la FSA,

Mesdames, Messieurs,

Permettez-moi de vous souhaiter encore à vous, vos familles et proches, tous mes vœux pour 2020.

Cette année encore, vous avez peut-être décidé d’avoir de nouvelles et bonnes résolutions. Afin que vous puissiez les réaliser, je vous informe des possibilités que vous avez de vous inscrire à nos cours ces prochains temps.

Si vous souhaitez rester en forme, améliorer votre santé ou vous ressourcer voici les cours que je vous recommande :

Yoga dans la Jura, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/yoga-dans-le-jura-cours-b>, 10x du 6 avril au 29 juin, lundi 14h15-15h45 à Delémont, prix membre FSA CHF 84.-, délai d’inscription 25 février.

Pilates, yoga et qi-gong, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/pilates-yoga-et-qi-gong-cours-b>, les 3 techniques sont enseignées simultanément dans le cours, 10 x du 21 avril au 30 juin, mardi de 9h30 à 11h00 à Sion, prix membre FSA CHF 84.-, délai d’inscription 2 mars

Week-end Zen, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/week-end-zen>, à St-Antoni (FR) du vendredi 29 mai au lundi 1er juin, prix membre FSA CHF 530.- chambre simple / CHF 481.- chambre double, délai  d’inscription 10 février

Réflexologie plantaire familiale 1, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/reflexologie-plantaire-familiale-1>, à Interlaken (BE) du 17 juin au dimanche 21 juin, prix membres FSA CHF 770.- chambre simple / CHF 670.- chambre double, délai d’inscription 10 mars

Pour celles et ceux qui souhaitent bouger et s’amuser :

Claquettes, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/claquettes-cours-b>, 10x du 29 avril au 1er juillet, les mercredis de 11h00 à 12h00 à Lausanne, prix membres CHF 128.-, délai d’inscription 3 mars

L’art en mouvement, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/lart-en-mouvement> , séjour du mercredi 3 juin au dimanche 7 juin, St-Antoni (FR), prix membres chambre simple CHF 584.-/ Chambre double CHF 534.-, délai d’inscription 9 mars

Pour les gourmands, gourmets ou qui veulent devenir de vrais marmitons :

Brunch de Pâques, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/brunch-de-paques>, 9h30-14h30 à Sion, prix membres FSA CHF 86.- (repas compris), délai d’inscription 20 février

L’autonomie en cuisine B à Savagnier (NE), <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/lautonomie-en-cuisine-b>, Attention nouvelles dates ! hors programme : 9 mai, 27 juin, 26 septembre, 24 octobre et 28 novembre, prix membres FSA CHF 440.- (repas compris), délai d’inscription 3 avril

Pour nos membres curieux et créatifs :

Création céramique, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/creation-ceramique-cours-b>, 1er avril au 10 juin, 3x de 10h00 à 16h30 à Puplinge (GE), prix membres FSA CHF 80.- (matériel inclus), délai d’inscription 17 février

L’art de la torréfaction, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/lart-de-la-torrefaction>, 28 avril de 10h00 à 16h30 à Satigny (GE), prix membre FSA 58.- (repas compris), délai d’inscription 18 février

L’espéranto, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/lesperanto-la-langue-equitable>, 30 avril au 2 juillet au CFR de Lausanne, 9x jeudi de 18h00 à 19h30, prix membre FSA CHF 83.-, délai d’inscription16 mars

Plantes sauvages 1, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/les-plantes-sauvages-1>, 15 mai de 13h00 à 18h00 dans les hauts de Lausanne, prix membres FSA CHF 20.- avec un accompagnant, délai d’inscription 2 avril

Pour les personnes qui ont choisi de reprendre leur vie professionnelle en main ou de se réorienter professionnellement :

Votre vidéo de présentation A, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/votre-video-de-presentation-cours>,  6 avril 14h00 17h00 à Bienne, prix membre FSA CHF 195.-, délai d’inscription 26 février.

Il reste encore une ou deux places dans les cours suivants qui sont confirmés et vont bientôt commencer, ou ont tout juste commencé :

Do in A, Delémont, 2 places libres, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/do-cours>

Yoga 2 cours A, 1 place libre, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/yoga-2-cours>

Aromathérapie indienne 2, 1 place libre, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/aromatherapie-indienne-2>

Rencontres culinaires, 2 places libres, <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/rencontres-culinaires>

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire, n’hésitez pas à me contacter tous les jours, sauf le mercredi, au 031 390 88 27 aux heures de bureau, ou par mail 24/24 à l’adresse : [cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch).

Vous pouvez également vous inscrire directement en ligne en cliquant sur la rubrique « Anmeldeformular für den Kurs » en bas à droite de la page du cours que vous avez choisi sur notre site internet.

Au plaisir de vous entendre ou de recevoir votre inscription.

Meilleures salutations

Solenn Beck

Responsable des cours romands

Téléphone 031 390 88 27

[cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch)

**Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA**

Secrétariat général

Könizstrasse 23, Case postale, 3001 Berne

[sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch/) | [facebook](https://www.facebook.com/sbv.fsa/)

**Ensemble, on voit mieux**

Compte pour vos dons 10-2019-4 | IBAN CH08 0900 0000 1000 2019 4

Votre don en bonnes mains. La FSA est titulaire du label de qualité Zewo.