



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Programme des cours 1^{er} semestre 2023

Ensemble, on voit mieux

Editeur : Fédération suisse des aveugles
et malvoyants FSA

Rédaction : Solenn Beck, FSA

Mise en page : Heidi Rüfenacht, FSA

Impression : Schneider SA, Berne

Modes de publication : sur papier, en braille et
en version électronique



Chères lectrices, chers lecteurs,

Le nouveau programme des cours de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA est désormais plus petit, plus compact, mais également plus actuel. Dès maintenant notre programme paraîtra deux fois par an.

Vous trouvez 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 aux soutiens généreux de fondations et de donateurs privés, les cours peuvent être proposés à des prix attractifs.

Nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir à un de nos cours.
Solenn Beck, Responsable des cours romands

Renseignement et/ou inscription

Site web : sbv-fsa.ch/fr/cours

Mail : cours@sbv-fsa.ch

Téléphone : 031 390 88 27

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



Table des matières chronologique

07.01.–04.02.2023	Relaxation guidée	8
09.01.–26.06.2023	Yoga	5
10.01.–27.06.2023	Se mouvoir autrement	5
12.01.–29.06.2023	Mouvements 3M	5
12.01.–29.06.2023	Atelier de yoga	6
18.01.2023	Chocolats du monde	10
21.01.–17.06.2023	Do-In	8
01.03.–22.03.2023	Se révéler à la terre	12
10.03.–12.03.2023	Mise en forme printanière	6
11.03.–13.05.2023	Rencontres culinaires 1	10
15.03.–05.04.2023	Vaincre le stress par l'aromathérapie	9
25.03.2023	Les secrets de la vanille	10
30.03.2023	Le Hang, ovni musical	12
26.04.–03.05.2023	Immersion nippone	12
29.04.2023	Découvrez l'aromathérapie	9
29.04.–30.04.2023	Créations culinaires sauvages	11
10.05.2023	Découverte des plantes sauvages	13
13.05.2023	Rencontre avec les amphibiens	13
26.05.–29.05.2023	Week-end Zen au Pays-d'Enhaut	6
29.05.2023	Yoga et l'ouverture du cœur	6
07.06.–11.06.2023	Réflexologie palmaire familiale	9
09.06.2023	Cocktails et tapas à la folie	11
14.06.2023	CRUrine et pleine conscience	11
06.07.–08.07.2023	Mise en forme estivale	7
15.07.–22.07.2023	Pilates et remise en forme	7
Autres offres de cours		14
Informations importantes		15

Sport et mouvement

Yoga, Pilates, mouvements ou expression corporelle, tous nos cours vous aident à être plus ancré dans votre quotidien. Ils améliorent votre posture et votre équilibre : c'est une cure de jouvence hebdomadaire, ou un bol d'air saisonnier.

Yoga

N° du cours : 13289

Dates : 9 janvier au 26 juin 2023, 20x de 11h15 à 12h45
Formatrices : Nicole Béguin et Marie-Noëlle Loetscher
Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 195.–, non-membre CHF 254.–
Inscription : jusqu'au 9 décembre 2022

Se mouvoir autrement

N° du cours : 13254

Dates : 10 janvier au 27 juin 2023, 23x de 14h à 16h
Formatrice : Carole Chappuis
Lieu : Studio Urban Team, Genève
Prix : membre FSA CHF 368.–, non-membre CHF 478.–
Inscription : jusqu'au 14 décembre 2022

Mouvements 3M

N° du cours : 13256

Dates : 12 janvier au 29 juin 2023, 22x de 9h à 10h
Formatrice : Carole Chappuis
Lieu : Maison du Bonheur, Genève
Prix : membre FSA CHF 187.–, non-membre CHF 243.–
Inscription : jusqu'au 14 décembre 2022

Atelier de yoga

N° du cours : 13285

Dates : 12 janvier au 29 juin 2023, 21x de 14h30 à 16h
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
Lieu : Foound, Genève
Prix : membre FSA CHF 205.–, non-membre CHF 265.–
Inscription : jusqu'au 7 décembre 2022

Mise en forme printanière

N° du cours : 13300

Dates : 10 au 12 mars 2023
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : membre FSA, simple CHF 405.– / double CHF 355.–
non-membre, simple CHF 446.– / double CHF 390.–
Inscription : jusqu'au 13 janvier 2023

Week-end Zen au Pays-d'Enhaut

N° du cours : 13252

Dates : 26 au 29 mai 2023
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : membre FSA, simple CHF 730.– / double CHF 680.–
non-membre, simple CHF 803.– / double CHF 748.–
Remarque : repas végétarien durant tout le séjour
Inscription : jusqu'au 13 mars 2023

Yoga et l'ouverture du cœur

N° du cours : 13288

Date : 29 mai 2023 de 10h à 16h30
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Foound, Genève
Prix : membre FSA CHF 69.–, non-membre CHF 83.–
Remarque : repas végétarien compris
Inscription : jusqu'au 28 avril 2023

Mise en forme estivale

N° du cours : 13301

Dates : 6 au 8 juillet 2023

Formatrice : Petra Kicherer

Lieu : Hôtel Artos, Interlaken

Prix : membre FSA, simple CHF 405.– / double CHF 355.–
non-membre, simple CHF 446.– / double CHF 390.–

Inscription : jusqu'au 21 mars 2023

Pilates et remise en forme

N° du cours : 13302

Dates : 15 au 22 juillet 2023

Formateur : Pablo Carballar Ruffo

Lieu : Hôtel Artos, Interlaken

Prix : membre FSA, simple CHF 1678.– / double CHF 1528.–
non-membre, simple CHF 1846.– / double CHF 1696.–

Inscription : jusqu'au 27 mars 2023

*« Grâce au cours de
Petra, je monte
désormais les cinq étages
de mon immeuble
sans avoir mal. »*

Participante au cours de yoga

*« Ce type de week-
end est absolument
parfait pour goûter au
plaisir d'être en santé et se
sentir moins 'handicapé'. »*

Participant au week-end zen

*« Grâce au yoga
je me tords beaucoup
moins les chevilles,
la différence est incroyable. »*

Participante au cours de yoga

Bien-être

Mieux faire fonctionner, ainsi que renforcer, son système immunitaire et son bien-être par des automassages, les huiles essentielles ou de l'autohypnose, voici les objectifs des formations proposées dans cette rubrique.

Relaxation guidée

N° du cours : 13263

Dates : 7, 14, 28 janvier et 4 février 2023, de 9h30 à 12h30

Formatrice : Nicole Buri

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 72.–, non-membre CHF 94.–

Inscription : jusqu'au 2 décembre 2022

Do-In

N° du cours : 13247

Dates : 21 janvier au 17 juin 2023, 5x de 9h30 à 12h

Formatrice : Vanessa Lopez

Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont

Prix : membre FSA CHF 112.–, non-membre CHF 147.–

Inscription : jusqu'au 16 décembre 2022

« Avec les techniques d'autohypnose apprises lors du cours, j'ai gagné en confiance en moi et cela m'aide à réaliser mes buts. »

Participante au cours de relaxation guidée

Vaincre le stress par l'aromathérapie

N° du cours : 13279

Dates : 15 et 29 mars et 5 avril 2023 de 9h30 à 12h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 80.–
Inscription : jusqu'au 6 février 2023

Découvrez l'aromathérapie

N° du cours : 13299

Dates : 29 avril 2023 de 10h à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Service de consultation FSA, Fribourg
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 80.–
Inscription : jusqu'au 14 mars 2023

Réflexologie palmaire familiale

N° du cours : 13270

Dates : 7 au 11 juin 2023
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : membre FSA, simple CHF 780.– / double CHF 680.–
non-membre, simple CHF 858.– / double CHF 748.–
Inscription : jusqu'au 6 mars 2023

Cuisine et saveurs

Cuisiner de bons petits plats avec des produits frais trouvés au marché ou durant une balade dans la nature. Savoir concocter des repas les plus simples aux plus compliqués ou tout simplement découvrir un produit particulier. Vos sens et votre gourmandise seront réveillés lors de ces ateliers.

Chocolats du monde

N° du cours : 13281

Date : 18 janvier 2023 de 10h à 12h30
Formateurs : Sacha et Jonathan Malka
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 15.–, non-membre CHF 18.–
Remarque : dégustation comprise
Inscription : jusqu'au 13 décembre 2022

Rencontres culinaires 1

N° du cours : 13249

Dates : 11 mars et 13 mai 2023 de 9h30 à 14h30
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : CO des Marais, Onex
Prix : membre FSA CHF 170.–, non-membre CHF 204.–
Inscription : jusqu'au 11 janvier 2023

Les secrets de la vanille

N° du cours : 13290

Date : 25 mars 2023 de 10h à 12h30
Formatrice : Nancy Schuwey
Lieu : Service de consultation FSA, Fribourg
Prix : membre FSA CHF 30.–, non-membre CHF 36.–
Remarque : dégustation comprise
Inscription : jusqu'au 7 février 2023

Créations culinaires sauvages

N° du cours : 13294

Dates : 29 au 30 avril 2023
Formateur : Lionel Piccini
Lieu : Prairies de Château-d'Oex, Hôtel Roc et Neige
Prix : membre FSA, simple CHF 296.– / double CHF 271.–
non-membre, simple CHF 325.– / double CHF 299.–
Inscription : jusqu'au 25 janvier 2023

Cocktails et tapas à la folie

N° du cours : 13251

Date : 9 juin 2023 de 13h30 à 18h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier la Folie des Saveurs, Villars s/Glâne
Prix : membre FSA CHF 86.–, non-membre CHF 104.–
Inscription : jusqu'au 24 avril 2023

CRUsine et pleine conscience

N° du cours : 13293

Date : 14 juin 2023 de 18h30 à 21h
Formatrices : Petra Kicherer et Wendy Glaus
Lieu : Genève, quartier des Eaux-Vives
Prix : membre FSA CHF 50.–, non-membre CHF 60.–
accompagnant voyant CHF 80.–
Remarque : repas compris
Inscription : jusqu'au 24 mai 2023

*« Avec les astuces
de Marie-Cécile, je ne
me coupe plus et ne me
brûle plus lorsque je cuisine
chez moi. »*

Participante au cours de cuisine

Musique et créativité

Les cours proposés permettent à votre créativité de se développer, de s'ouvrir à d'autres horizons et techniques, de découvrir un instrument étonnant ou créer un objet utile ou décoratif.

Se révéler à la terre

N° du cours : 13296

Dates : 1^{er} au 22 mars 2023, 4x de 11h à 15h

Formatrice : Carole Chappuis

Lieu : Atelier AYIN, Choulex

Prix : membre FSA CHF 180.–, non-membre CHF 234.–

Remarques : matériel compris / atelier reconductible dès 5 inscrits

Inscription : jusqu'au 10 janvier 2023

Le Hang, ovni musical

N° du cours : 13272

Date : 30 mars 2023 de 10h à 16h30

Formateur : Gaël Robert

Lieu : Sion

Prix : membre FSA CHF 90.–, non-membre CHF 108.–

Inscription : jusqu'au 8 mars 2023

Immersion nippone

N° du cours : 13278

Dates : 26 avril et 3 mai 2023 de 9h30 à 16h

Formatrices : Anne-Marie Schmid et Sandy Pillevuit

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 145.–, non-membre CHF 174.–

Remarque : matériel compris

Inscription : jusqu'au 22 mars 2023

Culture et nature

La nature nous réserve de belles découvertes et un monde riche. Prenez le temps d'une pause pour l'écouter, la comprendre et éventuellement prélever parcimonieusement ce qu'elle nous offre.

Découverte des plantes sauvages

N° du cours : 13295

Date : 10 mai 2023 de 10h à 16h
Formateur : Lionel Piccini
Lieu : Prairies de Château-d'Oex
Prix : membre FSA CHF 32.–, non-membre CHF 40.–
Remarque : date de remplacement en cas
de météo défavorable : 31 mai 2023
Inscription : jusqu'au 6 avril 2023

Rencontre avec les amphibiens

N° du cours : 13303

Date : 13 mai 2023 de 14h à 19h
Formatrice : Lorenza Marconi
Lieu : Région de Moutier
Prix : membre FSA CHF 20.–, non-membre CHF 25.–
Remarque : date de remplacement en cas
de météo défavorable : 3 juin 2023
Inscription : jusqu'au 5 avril 2023

*« Lorenza sait
transmettre ses vastes
connaissances de manière
simple et compréhensible »*

*Participant au cours
de rencontre avec les amphibiens*

Autres offres de cours

Dans les **groupes créatifs**, vous pouvez 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 Internet : sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs, par mail à groupescreatifs@sbv-fsa.ch ou par téléphone au 031 390 88 27.

Les **centres de formation et de rencontre CFR** sont situés à Berne, Lausanne, Lucerne, St-Gall et Zurich. Veuillez vous adresser au CFR de votre région pour plus d'informations : sbv-fsa.ch/fr/cfr.

Les personnes en recherche d'emploi peuvent prendre contact avec notre service de **job coaching**, qui propose différents cours, dont : postuler avec succès, préparer votre entretien et votre vidéo de présentation. Pour tout renseignement, veuillez contacter par mail jobcoaching@sbv-fsa.ch ou le 079 123 99 67.

Si vous souhaitez un **cours de langue ou une autre offre** qui n'apparaît 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 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 : coursplus.ch

Informations importantes

Les **conditions générales (CG)** de la FSA ont été modifiées et sont disponibles en ligne sous sbv-fsa.ch/fr/cg ou en flashant 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 tenu régulièrement informé d'offres hors programme ou de rappel d'échéance pour les inscriptions, nous vous proposons désormais un **service par courriel**. Tous les abonnés actuels au programme des cours de la FSA dont nous avons l'adresse électronique sont directement inscrits à ce service. Les personnes intéressées par ce service sont priées de nous communiquer leur adresse mail à cours@sbv-fsa.ch, ou par téléphone au 031 390 88 27. Vous pouvez en tout temps vous désabonner de ce service en nous contactant aux mêmes coordonnées.

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

Pour toute autre demande ou suggestion, veuillez vous adresser au secrétariat des cours.



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.**