Programme des cours, 2ème semestre 2023

# Editorial

Chères lectrices, chers lecteurs,

Notre programme des cours du 2ème semestre 2023 de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA vous propose des cours semestriels, mais également journaliers ou résidentiels. Notre but est toujours le même : vous proposer une offre de qualité, qui vous soit utile et agréable.

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 contacter 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](http://www.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

[Programme des cours, 2ème semestre 2023 1](#_Toc132968035)

[Editorial 1](#_Toc132968036)

[Sport et mouvement 3](#_Toc132968037)

[Se mouvoir autrement, N° du cours : 13255 3](#_Toc132968038)

[Mouvements 3M, N° du cours : 13257 3](#_Toc132968039)

[Atelier de yoga, N° du cours : 13286 3](#_Toc132968040)

[Yoga, N° du cours : 13437 3](#_Toc132968041)

[Dansons autour du monde, N° du cours : 13442 3](#_Toc132968042)

[Yoga Yin et Nidra N° du cours : 13594 4](#_Toc132968043)

[Yoga à St-Antoni, N° du cours : 13455 4](#_Toc132968044)

[Yoga pour le dos, N° du cours : 13593 4](#_Toc132968045)

[Bien-être 4](#_Toc132968046)

[Do-In, N° du cours : 13582 4](#_Toc132968047)

[Relaxation guidée, N° du cours : 13560 4](#_Toc132968048)

[Les bons gestes au quotidien en aromathérapie, N° du cours : 13574 5](#_Toc132968049)

[L’aromathérapie saisonnière – Automne Hiver, N° du cours : 13575 5](#_Toc132968050)

[Cuisine et saveurs 5](#_Toc132968051)

[Cuisine Thaï, N° du cours : 13583 5](#_Toc132968052)

[Rencontres culinaires 2, N° du cours : 13250 5](#_Toc132968053)

[Chocolats du monde, N° du cours : 13569 5](#_Toc132968054)

[Musique et créativité 6](#_Toc132968055)

[Se révéler à la terre, N° du cours : 13573 6](#_Toc132968056)

[La peinture sur verre, N° du cours : 13578 6](#_Toc132968057)

[Initiation à la harpe, N° du cours : 13558 6](#_Toc132968058)

[Le vitrail Tiffany, N° du cours : 13579 6](#_Toc132968059)

[Le Fusing, technique du verre, N° du cours : 13576 6](#_Toc132968060)

[Le Hang, ovni musical, N° du cours : 13567 6](#_Toc132968061)

[Création de bijoux en verre, N° du cours : 13577 7](#_Toc132968062)

[Culture et nature 7](#_Toc132968063)

[Feu et cuisine sauvage, N° du cours : 13559 7](#_Toc132968064)

[Autres offres de cours 8](#_Toc132968065)

[Informations importantes 9](#_Toc132968066)

[Adresse 9](#_Toc132968067)

[Impressum 9](#_Toc132968068)

# Sport et mouvement

Yoga, danse, 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.

## Se mouvoir autrement, N° du cours : 13255

Dates : 22 août au 19 décembre 2023, 17x de 14h à 16h

Formatrice : Carole Chappuis

Lieu : Studio Urban Team, Genève

Prix : membre FSA CHF 299.–, non-membre CHF 389.–

Inscription : jusqu’au 28 juin 2023

## Mouvements 3M, N° du cours : 13257

Dates : 24 août au 21 décembre 2023, 16x de 8h30 à 10h

Formatrice : Carole Chappuis

Lieu : Maison du Bonheur, Genève

Prix : membre FSA CHF 204.–, non-membre CHF 244.–

Inscription : jusqu’au 28 juin 2023

## Atelier de yoga, N° du cours : 13286

Dates : 24 août au 21 décembre 2023, 16x de 14h30 à 16h

Formatrice : Nathalie Manzoni Ria

Lieu : Foound, Genève

Prix : membre FSA CHF 156.–, non-membre CHF 203.–

Inscription : jusqu’au 26 juin 2023

Citation d’une participant au cours de yoga : « depuis que je pratique le yoga je n’ai plus de douleurs articulaires. »

## Yoga, N° du cours : 13437

Dates : 4 septembre au 18 décembre 2023, 12x de 11h à 12h30

Formatrice : Marie-Noëlle Loetscher

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 117.–, non-membre CHF 152.–

Inscription : jusqu’au 4 juillet 2023

Citation d’un participant au cours de yoga : « C’est vraiment une pratique de yoga qui est faite pour le handicap visuel, avec beaucoup de prévenance pour ne pas risquer de se blesser. »

## Dansons autour du monde, N° du cours : 13442

Date : 1er octobre au 7 octobre 2023

Formateur : Andreas Rutschmann

Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d’Oex

Prix : membre FSA, simple CHF 999.– / double CHF 879.– // non-membre, simple CHF 1200.- / double CHF 1099.–

Inscription : jusqu’au 10 juillet 2023

Citation de participantes au cours de danse : « Ma mobilité quotidienne est améliorée, je suis moins tordue, je me tiens plus droite. » « Grâce à Andreas le séjour et le cours ont été fantastiques. »

## Yoga Yin et Nidra N° du cours : 13594

Date : 2 octobre 2023 de 10h à 16h

Formatrice : Petra Kicherer

Lieu : Foound, Genève

Prix : membre FSA CHF 69.–, non-membre CHF 83.–

Remarque : repas végétarien compris

Inscription : jusqu’au 30 août 2023

## Yoga à St-Antoni, N° du cours : 13455

Dates : 20 au 22 octobre 2023

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni

Prix : membre FSA, simple CHF 450.– / double CHF 422.– // non-membre, simple CHF 533.– / double CHF 483.–

Remarque : repas végétarien durant tout le séjour

Inscription : jusqu’au 21 juin 2023

## Yoga pour le dos, N° du cours : 13593

Date : 11 décembre 2023 de 10h à 16h

Formatrice : Petra Kicherer

Lieu : Foound, Genève

Prix : membre FSA CHF 69.–, non-membre CHF 83.–

Remarque : repas végétarien compris

Inscription : jusqu’au 30 octobre 2023

# 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.

## Do-In, N° du cours : 13582

Dates : 2 septembre au 2 décembre 2023, 4x de 9h30 à 12h

Formatrice : Vanessa Lopez

Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont

Prix : membre FSA CHF 90.–, non-membre CHF 117.–

Inscription : jusqu’au 20 juin 2023

## Relaxation guidée, N° du cours : 13560

Dates : 9, 16, 30 septembre et 7 octobre 2023, de 9h30 à 12h30

Formatrice : Nicole Buri

Lieu : Maison du Bonheur, Genève

Prix : membre FSA CHF 88.–, non-membre CHF 98.–

Inscription : jusqu’au 5 juillet 2023

Citation d’une participante au cours de relaxation guidée : « Nicole nous a donné des techniques, dont certaines ont aidé à dénouer des situations délicates. »

## Les bons gestes au quotidien en aromathérapie, N° du cours : 13574

Date : 28 septembre 2023 de 9h30 à 16h30

Formatrice : Géraldine Viatte

Lieu : Ecole Gedane, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 80.–

Inscription : jusqu’au 23 août 2023

## L’aromathérapie saisonnière – Automne Hiver, N° du cours : 13575

Date : 9 novembre 2023 de 9h30 à 16h30

Formatrice : Géraldine Viatte

Lieu : Ecole Gedane, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 80.–

Remarque : prérequis, connaissances de base en aromathérapie

Inscription : jusqu’au 2 octobre 2023

# Cuisine et saveurs

Cuisiner de bons petits plats avec une cuisine zéro déchet ou aux saveurs exotiques. Savoir concocter un repas de fête pour deux ou tout simplement déguster des chocolats haut de gamme. Vos sens et votre gourmandise seront réveillés lors de ces ateliers.

## Cuisine Thaï, N° du cours : 13583

Date : 23 septembre 2023 de 9h30 à 14h30

Formateur : Olivier Perrenoud

Lieu : Atelier la Folie des Saveurs, Villars s/Glâne

Prix : membre FSA CHF 85.–, non-membre CHF 102.–

Inscription : jusqu’au 23 août 2023

## Rencontres culinaires 2, N° du cours : 13250

Dates : 30 septembre et 25 novembre 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 26 juin 2023

## Chocolats du monde, N° du cours : 13569

Date : 4 octobre 2023 de 11h à 13h30

Formateurs : Sacha et Jonathan Malka

Lieu : Foound, Genève

Prix : membre FSA CHF 15.–, non-membre CHF 18.–

Remarque : dégustation comprise

Inscription : jusqu’au 1er septembre 2023

# 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 : 13573

Dates : 30 août au 20 septembre 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 3 juillet 2023

## La peinture sur verre, N° du cours : 13578

Date : 2 septembre 2023 de 9h30 à 16h30

Formatrices : Magali Kocher et Jeanene Guye-Matthey

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 93.–, non-membre CHF 105.–

Remarque : matériel et repas compris

Inscription : jusqu’au 27 juin 2023

## Initiation à la harpe, N° du cours : 13558

Dates : 12 septembre au 10 octobre 2023, 5x de 14h30 à 16h

Formatrice : Aurélie Communal

Lieu : Académie de musique, Genève

Prix : membre FSA CHF 120.–, non-membre CHF 135.–

Remarque : instrument à disposition sur place inclus dans le prix du cours

Inscription : jusqu’au 3 juillet 2023

## Le vitrail Tiffany, N° du cours : 13579

Date : 23 septembre 2023 de 9h30 à 16h30

Formatrices : Magali Kocher et Jeanene Guye-Matthey

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 93.–, non-membre CHF 105.–

Remarque : matériel et repas compris

Inscription : jusqu’au 3 juillet 2023

## Le Fusing, technique du verre, N° du cours : 13576

Date : 7 octobre 2023 de 9h30 à 16h30

Formatrices : Jeanene Guye-Matthey et Magali Kocher

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 93.–, non-membre CHF 105.–

Remarque : matériel et repas compris

Inscription : jusqu’au 29 août 2023

## Le Hang, ovni musical, N° du cours : 13567

Date : 21 octobre 2023 de 10h à 16h30

Formateur : Gaël Robert

Lieu : Centre de formation et rencontre CFR, Lausanne

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

Remarque : instrument à disposition sur place inclus dans le prix du cours

Inscription : jusqu’au 15 septembre 2023

## Création de bijoux en verre, N° du cours : 13577

Date : 28 octobre 2023 de 9h30 à 16h30

Formatrices : Jeanene Guye-Matthey et Magali Kocher

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 93.–, non-membre CHF 105.–

Remarque : matériel et repas compris

Inscription : jusqu’au 5 septembre 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.

## Feu et cuisine sauvage, N° du cours : 13559

Date : 23 septembre 2023 de 10h à 16h

Formatrice : Lorenza Marconi

Lieu : Safnern (lac de Bienne)

Prix : membre FSA CHF 40.–, non-membre CHF 45.–

Remarques : aura lieu par tous les temps. Votre accompagnant voyant paie le même prix que vous

Inscription : jusqu’au 28 août 2023

# 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/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. 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, notamment : postuler avec succès, préparer votre entretien et votre vidéo de présentation. Pour tout renseignement, veuillez contacter jobcoaching@sbv-fsa.ch ou au 079 123 99 67.

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

Das **Kursprogramm für die Deutschschweiz** kann unter der Nummer 031 390 88 37 oder auf kurse@sbv-fsa.ch angefordet 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 sont disponibles en flashant le QR-code ci-contre, en ligne sous sbv-fsa.ch/fr/cg, sur VoiceNet au 031 390 88 88 - sous la rubrique 2.3.2.5 - ou peuvent être commandées sur papier au secrétariat des cours. Elles sont considérées comme acceptées par votre inscription.

Afin d’être tenu régulièrement informé d’offres hors programme ou de rappel d’échéance pour les inscriptions, nous vous proposons 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 électronique 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.

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

# 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

Logo : Zewo, votre don en bonnes mains.

# Impressum

Editeur : Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA

Rédaction : Solenn Beck, FSA

Mise en page : Schneider SA, Berne

Impression : Schneider SA, Berne

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

Logo : FSC, papier issu de sources responsables, imprimé en Suisse.