



SBV FSA


Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Programme des cours

2^{ème} semestre 2023

Ensemble, on voit mieux



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 certifiés FSC,
en braille et en version
électronique

imprimé en
suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

Notre programme des cours du 2^{ème} 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

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

22.08. – 19.12.2023	Se mouvoir autrement	5
24.08. – 21.12.2023	Mouvements 3M	5
24.08. – 21.12.2023	Atelier de yoga.....	5
30.08. – 20.09.2023	Se révéler à la terre	11
02.09.2023	La peinture sur verre	11
02.09.2023	Cuisine Thai.....	10
02.09. – 02.12.2023	Do-In.....	8
04.09. – 18.12.2023	Yoga	6
09.09. – 07.10.2023	Relaxation guidée	8
12.09. – 10.10.2023	Initiation à la harpe	12
23.09.2023	Feu et cuisine sauvage.....	13
23.09.2023	Le vitrail Tiffany	12
28.09.2023	Les bons gestes au quotidien en aromathérapie...9	
30.09. – 25.11.2023	Rencontres culinaires 2	10
01.10. – 07.10.2023	Dansons autour du monde	6
02.10.2023	Yoga Yin et Nidra.....	6
04.10.2023	Chocolats du monde.....	10
07.10.2023	Le Fusing, technique du verre	12
20.10. – 22.10.2023	Yoga à St-Antoni.....	7
21.10.2023	Le Hang, ovni musical	13
28.10.2023	Création de bijoux en verre.....	13
09.11.2023	L'aromathérapie saisonnière – Automne Hiver.....9	
11.12.2023	Yoga pour le dos.....	7
Autres offres de cours		14
Informations importantes		15

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

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

Dansons autour du monde

N° du cours : 13442

- Date : 1^{er} 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

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

*« depuis que je pratique le
yoga je n'ai plus de douleurs
articulaires. »*

*Citation d'une participante
au cours de yoga*

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

*« Ma mobilité
quotidienne est
améliorée, je suis moins
tordue, je me tiens plus
droite. »*

*Citation d'une participante
au cours de danse*

*« Grâce à Andreas le
séjour et le cours ont été
fantastiques. »*

*Citation d'une participante
au cours de danse*

*« 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. »*

*Citation d'un participant
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.

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

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

*« Nicole nous a donné
des techniques, dont
certaines ont aidé à dénouer
des situations délicates. »*

*Citation d'une participante au cours
de relaxation guidée*

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 : 2 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 4 juillet 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 Biemme)
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 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 au 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 typhophilie 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/cours/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.



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.**