Bonjour à toutes et tous,

Les fêtes approches et cette année encore, nos autorités nous prient de me pas trop faire de bain de foule.

Les spécialistes nous informent que la traditionnelle « course aux cadeaux » n’est pas recommandée et que certains produits ne seront pas, ou très vite plus, disponibles. Dès lors, pourquoi ne pas s’offrir ou se faire offrir un cours.

Un cadeau qui fait plaisir pendant plusieurs mois si vous optez pour un cours semestriel, une journée inoubliable ou encore un séjour mémorable dans un hôtel confortable où vous apprendrez à danser, cuisiner, masser ou vous relaxer. A vous de choisir en fonction de vos envies, intérêts et votre budget.

Voici une liste de cours susceptibles de vous intéresser, sinon toute notre offre se trouve sous ce lien : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours>

Cours semestriels

Yoga, groupe 2, Lausanne : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/yoga-groupe-2-cours>

Se mouvoir autrement, Genève : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/se-mouvoir-autrement-cours>

Atelier de yoga, Genève : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/atelier-de-yoga-cours>

Mouvements 3M, Genève : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/mouvement-3m-cours-nouveau>

Mouvement Clinic, St-Blaise : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/mouvement-clinic-cours-b-nouveau>

Eveil au Viniyoga, La Chaux-de-Fonds : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/eveil-au-viniyoga-cours-b>

Pilates, Yoga et Qi-Gong, Sion : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/pilates-yoga-et-qi-gong-cours>

Cours journalier :

Chocolat du monde, Lausanne : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/chocolats-du-monde>

Arrangement floral, Lausanne : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/arrangement-floral-nouveau>

Art et justice au 16ème siècle, Genève : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/art-et-justice-au-xvieme-siecle-nouveau>

Aromathérapie saisonnière, Neuchâtel : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/aromatherapie-saisonniere-printemps-ete>

Aromathérapie indienne, Lausanne : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/aromatherapie-indienne>

Découverte des plantes sauvages, Château-d’Oex : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/decouverte-des-plantes-sauvages-nouveau>

1ers secours et massage cardiaque avec AED, Genève : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/premiers-secours-et-massage-cardiaque-avec-aed>

Mes également des cours créatifs avec du verre sur Lausanne ou de cuisine à Villars sur Glâne

Cours résidentiel :

Danse à deux à St-Antoni (Fribourg) : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/danse-deux-nouveau>

Création culinaires sauvages à Château-d’Oex (Vaud) : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/creations-culinaires-sauvages-nouveau>

Réflexologie plantaire, la digestion à Interlaken (Berne) : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/reflexologie-plantaire-la-digestion>

Week-end zen au Pays-d’Enhaut à Château-d’Oex (Vaud) : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/cours/week-end-zen-au-pays-denhaut>

D’autres offres pour le deuxième semestre vous sont proposées, veuillez me contacter ou aller sur notre site internet pour plus de renseignements.

ATTENTION, veuillez noter que nos cours sont actuellement soumis à la règle des « 2G » - vacciné ou guéri - avec le port du masque obligatoire, aussi bien pour les formateurs et leur équipe que pour les participants. Cette réglementation peut être amenée à changer à tout moment en fonction de la situation sanitaire et des cantons.

Recevez mes meilleurs vœux pour ces fêtes de fin d’année et puissiez-vous les passer dans la paix et la joie entourés de vos familles et vos proches.

Meilleures salutations

Solenn Beck

Responsable des cours romands

T 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/)

La FSA est titulaire du label de qualité Zewo.