Bonjour,

Vous cherchez un cadeau de dernière minute, pour un de vos proches ou ami-e-s ? Pour vous peut-être ? N’hésitez pas à chercher l’inspiration sur notre site : <https://sbv-fsa.ch/fr/cours>

Offrez-vous une pause, pensez à un cours. Nous vous proposons ci-après quelques suggestions variées de notre large palette qui répond à tous les goûts et toutes les bourses.

Que ce soit un cours journalier comme le cours « les secrets de la vanille » <https://sbv-fsa.ch/fr/cours/les-secrets-de-la-vanille> ou de plusieurs matinées avec « Vaincre le stress par l’aromathérapie » <https://sbv-fsa.ch/fr/cours/vaincre-le-stress-par-laromatherapie> vous pourrez élargir vos connaissances générales tout en vous faisant du bien.

Besoin d’un break un peu plus long, pourquoi pas partir trois jours dans l’Oberland bernois pour y pratiquer le yoga ? Avec le cours « Mise en forme printanière », c’est possible <https://sbv-fsa.ch/fr/cours/mise-en-forme-printaniere>.

La cuisine vous intéresse, partez à Château-d’Oex le temps d’un week-end pour y apprendre l’art de cuisiner les plantes sauvages <https://sbv-fsa.ch/fr/cours/creations-culinaires-sauvages>. Retour aux sources et aux racines dans tous les sens du terme.

Si vous êtes d’humeur créative, venez découvrir plusieurs techniques japonaises dont le célèbre « Furoshiki », qui est l’art d’emballer des cadeaux dans de grand tissu. Emballage zéro déchet, beau et pratique, vous serez dans l’air du temps et ferez sensation chez vos hôtes, que vous apportiez une boîte de chocolat, une bouteille ou autre chose. De plus, c’est vous qui aurez créer les motifs sur ce grand carré de coton avec la technique du « Tataki zomé ». Tout cela vous sera enseigné lors du cours « Immersion nippone » <https://sbv-fsa.ch/fr/cours/immersion-nippone>.

Un autre cours vous intéresse, vous ne trouvez pas le cours que vous souhaitez, n’hésitez pas à nous contacter. Nous sommes à votre disposition jusqu’au 23 décembre pour répondre à toutes vos demandes ou dès le 5 janvier 2023.

Nous vous adressons nos meilleurs vœux pour ces fêtes de fin d’année et nous réjouissons de vous compter parmi nos participants l’année prochaine.

Meilleures salutations

Solenn Beck

Responsable des cours romands

T 031 390 88 27 | cours@sbv-fsa.ch



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