

### Mise en forme printanière

N° du cours : 13663

- Dates : jeudi 7 au dimanche 10 mars 2024  
Formatrice : Petra Kicherer  
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken  
Prix : membre FSA, simple CHF 630.– / double CHF 540.–  
non-membre, simple CHF 695.– / double CHF 595.–  
Inscription : jusqu'au 20 novembre 2023

### Week-end Zen au Pays-d'Enhaut

N° du cours : 13623

- Dates : vendredi 17 au lundi 20 mai 2024  
Formatrice : Nicole Béguin  
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex  
Prix : membre FSA, simple CHF 664.– / double CHF 589.–  
non-membre, simple CHF 731.– / double CHF 700.–  
Remarque : repas végétarien durant tout le séjour  
Inscription : jusqu'au 5 février 2024

### Yoga et l'ouverture du cœur

N° du cours : 13665

- Date : lundi 20 mai 2024 de 10h à 16h30  
Formatrice : Petra Kicherer  
Lieu : Foound, Genève  
Prix : membre FSA CHF 69.–, non-membre CHF 81.–  
Remarque : repas végétarien compris  
Inscription : jusqu'au 15 avril 2024

*« Très contente  
du séjour et de la  
bonne ambiance, ainsi  
que des diverses activités  
proposées. »*

*Citation d'une participante  
au séjour de mise en forme  
printanière*

*« Motricité fine, écouter  
son corps et ses réactions,  
gagner en résistance et en  
confiance, être ensemble chacun  
à son niveau » « Ce stage reste  
exceptionnel pour son esprit, la  
complicité entre participants et  
l'authenticité avec laquelle tous les  
moments ont été vécus. Merci de  
le proposer »*

*Citations de participant e s au  
week-end zen*