Programme des cours, 2ème semestre 2024

# Editorial

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le programme des cours de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants pour le 2ème semestre est là ! Nous vous proposons à nouveau la plupart de nos formations les plus appréciées, mais également de nouveaux cours comme de l’aquagym, de la kinésiologie familiale, ainsi que du chant.

Vous trouverez 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 joindre 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 au soutien généreux de fondations et de donateurs privés, les cours peuvent être proposés à des prix attractifs.

Nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir à l’un de nos cours.

Solenn Beck, Responsable du service des cours

Renseignement et / ou inscription :

Site web : <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours>

Mail : mailto:cours@sbv-fsa.ch

Téléphone : 031 390 88 27

Scannez le QR-code pour accéder

directement au site web des cours de la FSA

Table des matières

[Programme des cours, 2ème semestre 2024 1](#_Toc165033363)

[Editorial 1](#_Toc165033364)

[Sport et mouvement 3](#_Toc165033365)

[Atelier de yoga N° du cours : 13667 3](#_Toc165033366)

[Aquagym lundi, NOUVEAU N° du cours : 13863 3](#_Toc165033367)

[Yoga N° du cours : 13670 3](#_Toc165033368)

[Aquagym mercredi, NOUVEAU N° du cours : 13846 3](#_Toc165033369)

[Yoga Yin et Yang N° du cours : 13850 4](#_Toc165033370)

[Week-end Zen à St-Antoni N° du cours : 13832 4](#_Toc165033371)

[Yoga pour le dos N° du cours : 13851 4](#_Toc165033372)

[Bien-être 5](#_Toc165033373)

[Initiation à la technique du toucher N° du cours : 13702 5](#_Toc165033374)

[Do-In N° du cours : 13845 5](#_Toc165033375)

[KinéFamille, NOUVEAU N° du cours : 13779 5](#_Toc165033376)

[Réflexologie plantaire familiale N° du cours : 13621 6](#_Toc165033377)

[Aromathérapie et Chakras 2 N° du cours : 13622 6](#_Toc165033378)

[Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU N° du cours : 13848 6](#_Toc165033379)

[Cuisine et saveurs 7](#_Toc165033380)

[Rencontres culinaires 2, N° du cours : 13680 7](#_Toc165033381)

[Communication 8](#_Toc165033382)

[Prenez la parole en public, NOUVEAU N° du cours : 13844 8](#_Toc165033383)

[Votre vidéo de présentation – automne N° du cours : 13853 8](#_Toc165033384)

[Musique et créativité 9](#_Toc165033385)

[Initiation à la harpe, NOUVEAU N° du cours : 13849 9](#_Toc165033386)

[Harmonies vocales, NOUVEAU N° du cours : 13794 9](#_Toc165033387)

[Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU N° du cours : 13847 9](#_Toc165033388)

[Dansons autour du monde N° du cours : 13625 10](#_Toc165033389)

[Chant Choral, NOUVEAU N° du cours : 13795 10](#_Toc165033390)

[Autres offres de cours 11](#_Toc165033391)

[Informations importantes 12](#_Toc165033392)

[Adresse 13](#_Toc165033393)

[Impressum 13](#_Toc165033394)

# Sport et mouvement

Mouvements lents ou rapides, dans l’eau ou sur terre, nos cours vous aident à être mieux ancré-e dans votre quotidien. Ils améliorent votre posture, équilibre et endurance : c’est une cure de jouvence hebdomadaire, ou une pause saisonnière.

## Atelier de yoga N° du cours : 13667

Dates : 22 août au 19 décembre 2024, 16x jeudi de 14h30 à 16h

Formatrice : Nathalie Manzoni Ria

Lieu : Foound, Genève

Prix : membre FSA CHF 153.–, non-membre CHF 170.–

Inscription : jusqu’au 26 juin 2024

## Aquagym lundi, NOUVEAU N° du cours : 13863

Dates : 2 septembre au 25 novembre 2024, 10x lundi de 15h à 16h

Formatrice : Medalit Mury

Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly

Prix : membre FSA CHF 175.–, non-membre, CHF 195.–

Inscription : jusqu’au 25 juin 2024

## Yoga N° du cours : 13670

Dates : 2 septembre au 16 décembre 2024, 12x lundi de 11h à 12h30

Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 116.–, non-membre CHF 130.–

Inscription : jusqu’au 1er juillet 2024

## Aquagym mercredi, NOUVEAU N° du cours : 13846

Dates : 4 septembre au 20 novembre 2024, 10x mercredi de 10h30 à 11h30

Formatrice : Medalit Mury

Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly

Prix : membre FSA CHF 175.–, non-membre, CHF 195.–

Inscription : jusqu’au 25 juin 2024

## Yoga Yin et Yang N° du cours : 13850

Date : lundi 21 octobre 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 19 octobre 2024

## Week-end Zen à St-Antoni N° du cours : 13832

Dates : vendredi 22 au dimanche 24 novembre 2024

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni

Prix : membre FSA, simple CHF 455.– / double CHF 423.–

non-membre, simple CHF 505.– / double CHF 475.–

Remarque : repas végétarien durant tout le séjour

Inscription : jusqu’au 15 juillet 2024

## Yoga pour le dos N° du cours : 13851

Date : lundi 9 décembre 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 31 octobre 2024

# Bien-être

Découvrez au travers des formations que nous vous proposons comment renforcer votre bien-être ainsi que votre système immunitaire pour la saison froide.

Différentes techniques vous permettent de mieux faire circuler l’énergie de vos méridiens, que ce soit par des massages, des pressions ou effleurements de points d’acupressure ou de l’autosuggestion. Vous avez également l’opportunité de découvrir les merveilleux pouvoirs des huiles essentielles.

## Initiation à la technique du toucher N° du cours : 13702

Date : jeudi 13 juin 2024 de 10h à 16h30

Formatrice : Géraldine Viatte

Lieu : Ecole Gedane, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–

Remarque : prérequis pour suivre le cours de réflexologie 13621

Inscription : jusqu’au 15 mai 2024

## Do-In N° du cours : 13845

Dates : 31 août au 14 décembre 2024, 4x samedi de 9h30 à 12h

Formatrice : Vanessa Lopez

Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont

Prix : membre FSA CHF 117.–, non-membre CHF 130.–

Inscription : jusqu’au 3 juillet 2024

## KinéFamille, NOUVEAU N° du cours : 13779

Dates : mercredi 4 et 18 septembre 2024 de 9h00 à 16h00

Formateur : Miguel Martinez

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 145.–, non-membre CHF 160.–

Inscription : jusqu’au 1er juillet 2024

## Réflexologie plantaire familiale N° du cours : 13621

Dates : mercredi 11 au dimanche 15 septembre 2024

Formatrice : Géraldine Viatte

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

Prix : membre FSA, simple CHF653.– / double CHF 553.–

non-membre, simple CHF 720.– / double CHF 620.–

Prérequis : avoir suivi une formation de base en réflexologie plantaire Inscription : jusqu’au 3 juin 2024

## Aromathérapie et Chakras 2 N° du cours : 13622

Date : jeudi 10 octobre 2024 de 10h à 16h30

Formatrice : Géraldine Viatte

Lieu : Ecole Gedane, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–

Remarque : avoir suivi le cours d’aromathérapie et chakras 1 ou connaître les base en aromathérapie et en chakras.

Inscription : jusqu’au 23 août 2024

## Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU N° du cours : 13848

Date : samedi 9 novembre 2024 de 10h à 16h30

Formateur : Gaël Robert

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–

Inscription : jusqu’au 25 septembre 2024

# Cuisine et saveurs

Cuisiner de bons petits plats avec des produits frais. Savoir concocter des repas les plus simples aux plus compliqués. Vos sens et votre gourmandise seront réveillés lors de ces rencontres.

## Rencontres culinaires 2, N° du cours : 13680

Dates : samedi 28 septembre et 23 novembre 2024 de 9h30 à 14h30

Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso

Lieu : CO des Marais, Onex

Prix : membre FSA CHF 170.–, non-membre CHF 204.–

Remarque : repas compris

Inscription : jusqu’au 23 août 2024

Citation d’une participante au cours rencontres culinaires : « Je me sens plus à l'aise d'inviter des ami-e-s à manger chez moi, même à l'improviste. »

Citation d’une participante au cours rencontres culinaires : « [j'ai appris qu'il y avait un thermostat pour la cuisson au four compatible avec l'iPhone c'était génial](https://web.umfrageonline.com/?url=result_det&uid=3160461&f_rid=97714006). »

Citation d’un participant à un cours de cuisine : « [Ce rendez-vous saisonnier est un moment très agréable, fait d'apprentissages utiles et également très riche en rencontres.
C'est le lieu où j'apprends et pratique de nouvelles recettes que je me réjouis ensuite de cuisiner dans mon quotidien. »](https://web.umfrageonline.com/?url=result_det&uid=3160461&f_rid=97695460)

# Communication

Vous souhaitez être plus à l’aise dans votre expression orale lors de prise de parole en public ? Améliorer votre rhétorique et votre posture physique ? Créer un profil vidéo pour vous aider à trouver du travail ? Les cours proposés dans cette rubrique sont faits pour vous.

## Prenez la parole en public, NOUVEAU N° du cours : 13844

Date : samedi 5 octobre 2024 de 10h à 16h30

Formatrice : Geneviève Hagmann, consultante en communication

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 147.–, non-membre CHF 165.–

Public cible : personnes devant faire des présentations

Inscription : jusqu’au 3 septembre 2024

## Votre vidéo de présentation – automne N° du cours : 13853

Date : vendredi 25 octobre 2024 demi-journée + rendez-vous individuel

Formateurs : Diana Klein, FRAC et Dirk Weiss, Vidéo

Lieu : FRAC, Bienne

Prix : CHF 195.– (prix coûtant), AI/ORP CHF 780.–

Public cible : personnes en recherche d’emploi

Inscription : jusqu’au 11 octobre 2024

# Musique et créativité

Notre sélection de cours vous permet de développer votre créativité artistique. Que vous souhaitiez vous ouvrir à d’autres horizons et techniques ou vous perfectionner dans différents arts comme la musique, la danse ou le chant.

## Initiation à la harpe, NOUVEAU N° du cours : 13849

Dates : 27 août au 24 septembre 2024, 5x jeudi de 10h45 à 12h15

Formatrice : Aurélie Communal

Lieu : Académie de musique, Genève

Prix : membre FSA CHF 119.–, non-membre CHF 135.–

Inscription : jusqu’au 19 juin 2024

## Harmonies vocales, NOUVEAU N° du cours : 13794

Date : samedi 7 septembre 2024 de 10h à 16h30

Formatrice : Magali Rytz-Bubloz

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 27.–, non-membre CHF 30.–

Remarque : aucun prérequis

Inscription : jusqu’au 2 juillet 2024

## Voyagez avec les instruments intuitifs, NOUVEAU N° du cours : 13847

Date : samedi 21 septembre 2024 de 10h à 16h30

Formateur : Gaël Robert

Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne

Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–

Remarque : Le 9 novembre a lieu un deuxième cours, voir page 6 (cours No 13848)

Inscription : jusqu’au 21 août 2024

Citations d’un participant à un précédent cours de Gaël : « Sur le plan humain, ce cours permet une meilleure écoute de l'autre, une expérimentation des accordages et désaccords. Sur le plan musical, c'est une nouvelle dimension du son et de la pratique intuitive et sur le plan personnel, c'est une journée de joie et de rencontre ».

## Dansons autour du monde N° du cours : 13625

Dates : dimanche 29 septembre au samedi 5 octobre 2024

Formateur : Andreas Rutschmann

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

Prix : membre FSA, simple CHF 999.– / double CHF 876.–

non-membre, simple CHF 1100.– / double CHF 965.–

Remarque : une représentation sera organisée pour clôturer le cours

Inscription : jusqu’au 24 juin 2024

## Chant Choral, NOUVEAU N° du cours : 13795

Dates : vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2024

Formatrice : Magali Rytz-Bubloz

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

Prix : membre FSA, simple CHF 326.– / double CHF 276.–

non-membre, simple CHF 360.– / double CHF 304.–

Remarque : aucun prérequis

Inscription : jusqu’au 26 juin 2024

# Autres offres de cours

Près de 40 **groupes créatifs** répartis dans toute la Suisse sont prêts à vous accueillir. Vous pouvez y 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 [sbv-fsa.ch/fr/groupes­creatifs](https://www.sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs), 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. Les CFR offrent d’une part la possibilité d’apprendre de nouvelles techniques et aptitudes manuelles et sont d’autre part des lieux de rencontre et d’échange appréciés. Chaque CFR propose un programme individuel. Un personnel spécialisé sensibilisé vous accompagne et vous assiste lors de vos activités. Veuillez vous adresser au CFR de votre région pour plus d’informations (sbv-fsa.ch/fr/cfr).

Si vous souhaitez **un cours de langue ou une autre offre** qui ne figure pas dans notre programme, veuillez prendre contact avec le secrétariat des cours, cours@sbv-fsa.ch ou 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 typhlophilie** en Suisse est à découvrir sur le nouveau site [www.coursplus.ch](file:///%5C%5Cfs-colo-01%5CShare%5C6MBMF%5C62KU%5C621BASE%5C621.2_Kurse%5C621.20_Allgemein%5C621.206_Kursprogramm_df%5C621.206-1_Jahresprogramm_df%5CKursprogramm%202024%5C2.%20Semester%20Aug%20-%20Dez%202024%5CWORD%5CFran%C3%A7ais%5Cwww.coursplus.ch)

# Informations importantes

Les **conditions générales (CG)** de la FSA sont disponibles en ligne sous sbv-fsa.ch/fr/cg, ou en scannant le code QR ci-contre.

Par votre inscription au cours, vous les acceptez.

Vous pouvez également écouter les CG sur VoiceNet au 031 390 88 88 sous la rubrique 2.3.2.5 ou les commander sur papier directement au secrétariat des cours.

Afin d'être régulièrement informés des nouveautés, offres hors programme ou des délais d'inscription bientôt échus, nous proposons désormais une rubrique « cours » dans notre **newsletter** mensuelle de la FSA. Inscrivez-vous sur notre site : <https://www.sbv-fsa.ch/> pour être informé automatiquement ou appelez-nous au 031 390 88 27. Bien entendu, vous pouvez vous désinscrire de ce service à tout moment.

En cas de participation à un cours exigeant un **accompagnement individuel** - pas fourni par la FSA - nos membres peuvent demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d’accompagnement : <https://sbv-fsa.ch/fr/fsa/publications>. Celle-ci se monte à un maximum de 50% du prix du cours, et est plafonnée à CHF 800.- ou CHF 1000.- par an, selon les conditions d’octroi.

Une **aide financière** pour la participation à un cours est possible pour toutes les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation vous renseigneront sur les conditions d’octroi.

Pour toute autre demande ou suggestion, veuillez vous adresser au secrétariat des cours, 031 390 88 27 ou cours@sbv-fsa.ch.

# 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

<https://www.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