



CFC | BZ

Centre de formation continue **Freiburg**
Bildungszentrum **Freiburg**

KURS -
PROGRAMM
2026 - 2027

- Kurse für Alle im Kanton Freiburg •
- Neu: Die Rubrik unserer Kommission der Studierenden •
- Neu: Geschenkgutscheine für unsere Kurse •



© **Bildungszentrum**

Sie finden alle nützlichen Informationen in diesem Programm.

Weitere Informationen sind auf Internet.

Unsere Internet-Adresse ist **www.cfc-bz.ch**

Sie können dem BZ auch telefonieren: **026 322 65 66.**

Die Adresse von unserem Büro:

Route de la Glâne 107

1752 Villars-sur-Glâne.

Unser Büro ist am Freitag zu.

Liebe Studentinnen, liebe Studenten,

Wir haben dieses Programm **für Sie** geschrieben.

Wir haben eine **leichte Sprache** gewählt.

Das Lesen in dem Programm soll Ihnen Freude machen.



Jean-François **Massy**, Leiter

Martine **Chavallaz**, Sekretärin

Alle Kursleitende

Kirthana **Wickramasingam**, Präsidentin des Stiftungsrats

Romain **Lanners**, Vizepräsident des Stiftungsrats

Barbara **Fontana-Lana**, Gabriela **Pürro**, Sylvie **Lauper**, Muriel **Gross Lathion**,

Valérie **Fleury-Oppliger**, Thomas **Di Falco**, Mitglieder des Stiftungsrats.

Hat es noch Platz?

Ich interessiere mich für einen Kurs. **Hat es noch Platz?**

Vom 25. August an können Sie das auf der Internet-Seite **www.cfc-bz.ch** sehen.



Es hat noch Plätze frei in diesem Kurs



Es hat nur noch wenige Plätze frei in diesem Kurs



Es hat keine freien Plätze mehr in diesem Kurs

Sie wollen Ihren Platz auf sicher haben? Dann ist es besser, wenn Sie sich **frühzeitig anmelden.**

Anmeldeformular - 1

Ich bin

Frau

☐

Herr

☐

Name und Vorname

Geburtsdatum

AHV/IV Nr.

Ich wohne

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

Natel

E-Mail

Ich arbeite

Arbeitgeber

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Andere Rechnungsadresse

Name und Vorname

Strasse

PLZ und Ort

Anmeldeformular - 2

Ich wähle diese Kurse

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Falls einer der gewählten Kurse voll ist oder nicht stattfindet, wähle ich

Kursnummer und Titel

Ich möchte Ihnen etwas betreffend meines Gesundheitszustandes oder meiner Sicherheit mitteilen

Telefonnummer bei Abwesenheit oder Verspätung

Ich benutze einen Rollstuhl

ja

☐

nein

☐

Ich akzeptiere die auf Seite 6 vermerkten

Informationen und unterschreibe

Zurückzuschicken ans Bildungszentrum, Route de la Glâne 107,

1752 Villars-sur-Glâne **bis spätestens Montag, 31. August 2026.**

Sind Sie **älter als 18**?

Lernen Sie gerne **andere Menschen kennen**?

Möchten Sie mit Anderen **einen Abend in der Woche** verbringen?

Erhalten Sie eine Rente von **der Invaliden-Versicherung (IV)**?

Dann sind diese Kurse für Sie!

Die Kurse vom Bildungszentrum Freiburg finden an **verschiedenen Orten** statt

Bulle

Châtel-St-Denis

Estavayer-le-Lac

Freiburg

Romont

Tafers



Zum **Anmelden** nehmen Sie **das Formular** auf Seite 3.

Sie können sich auch mit dem Internet anmelden: **www.cfc-bz.ch**

Die Kurse beginnen im September, im Oktober oder im November.

Sie erhalten **einen Brief** mit allen Informationen.

Der Brief kommt vor dem ersten Kurs.

Am Schluss bekommen Sie eine **Bestätigung**.

Wichtige Informationen

Wenn Sie sich anmelden, **müssen Sie für den Kurs bezahlen.**

Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, müssen wir das Geld **nicht** zurückzahlen.
Ihre Informationen über Ihre Gesundheit können Sie dem Kursleiter geben.
Sie können die **Informationen über Ihre Gesundheit** auch mit dem Formular für die Anmeldung abgeben.

Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, **müssen Sie das dem Kursleiter sagen.**
Die Telefonnummer vom Kursleiter steht auf dem Brief mit den Informationen.

Wir können Fotos machen im Kurs.

Wir behalten die Fotos. Es sind Erinnerungen an den Kurs.

Wir können die Fotos benutzen: Für unser Programm oder die Internet-Seite.

Bitte sagen Sie uns: Wenn Sie nicht auf den Fotos drauf sein wollen.

Bitte sagen Sie uns: Wenn Sie nicht wollen, dass jemand Ihr Foto sieht.

Die Kursleiter müssen für Ihre Sicherheit schauen.

Die Kursleiter **können nicht für Ihre Sicherheit schauen**, wenn Sie nicht zum Kurs kommen.

Die Kursleiter **können nicht für Ihre Sicherheit schauen**, wenn Sie vor dem Ende vom Kurs weggehen.

Wir machen alles, damit Sie sich im Kurs wohlfühlen.

Wir passen sehr gut auf, dass es **keine Misshandlung** gibt.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch einem anderen Menschen weh tut.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch Gewalt benutzt.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch einen anderen Menschen zwingt, Sachen zu machen. Dabei will der andere Mensch diese Sachen nicht tun.

Alle Menschen, die im BZ arbeiten, **unterschreiben** ein Papier. Damit sagen sie, dass sie keine Misshandlung machen.

Wenn ein Mensch Ihnen weh getan hat, müssen Sie Hilfe holen.

1. Sie können **Ihren Kursleiter** um Hilfe bitten.
2. Sie können die Kontaktperson um Hilfe bitten.

Die Kontaktperson ist: **Barbara Fontana-Lana**

Sie können ihr telefonieren: 026 322 24 06

Sie können ihr schreiben (E-Mail): barbara.lana@unifr.ch

3. Sie können den Leiter um Hilfe bitten.

Jean-François Massy

Sie können ihm telefonieren 026 322 65 66

Sie können ihm schreiben (E-Mail): jfmassy@cfc-bz.ch

Die Rubrik unserer Kommission der Studierenden

Seit 2025 gibt es am BZ eine **Kommission der Studierenden**.

Eine Kommission ist eine Gruppe von Menschen.

Die Kommission der Studierenden des BZ besteht aus **8 Mitgliedern**.

Alle Mitglieder sind Studierende des BZ.

Eine **Koordinatorin** arbeitet mit der Kommission.

Die Koordinatorin ist auch Kursleiterin am BZ.

Die Mail-Adresse der Kommission lautet: **lacommission@cfc-bz.ch**

Die Kommission hilft den Studierenden, **ihre Meinungen und ihre Ideen zu sagen**.

Mit der Arbeit der Kommission wird **das Leben im BZ verbessert**.

Dank der Kommission haben wir bereits **das BZ-Fest 2026 verbessert**.

Die Kommission hat auch **Vorschläge** gemacht und **Fragen** gestellt zu den Dingen, die im Kursprogramm stehen.

Die Vorschläge und Fragen stehen auf den **nächsten zwei Seiten**.

So kann das BZ klar und verständlich darauf **Antwort geben**.

Andere Vorschläge der Kommission werden Schritt für Schritt umgesetzt.

Wir sagen **ganz herzlich DANKE an die Mitglieder der Kommission**.

Wir sagen auch **ganz herzlich DANKE an die Koordinatorin**.

- **Frage Kommission:** Wie wird der Preis eines Kurses bestimmt?

- **Antwort BZ:**

Für den Preis eines Kurses fragen wir uns **zwei Dinge:**

1. Wie viele **Stunden** dauert der Kurs insgesamt im Kursjahr?
2. Wie viel kostet das **Material** für den Kurs insgesamt im Kursjahr?

Wir schreiben **diese zwei Informationen in eine Tabelle.**

Und wir finden **den Preis für den Kurs.**

- **Vorschlag Kommission:** Man könnte auf dem Anmeldeformular schreiben:

"Ich kann lesen" / "Ich kann nicht lesen".

- **Antwort BZ:**

Wir finden, dass diese Frage nicht allen gestellt werden kann.

Unser Vorschlag: Wenn Sie Probleme haben mit dem Lesen von unseren Briefen, dann können Sie uns telefonieren. Die Nummer ist **026 322 65 66**. Sie können uns auch ein Mail schreiben. Die Adresse ist **info@cfc-bz.ch**. Wir können Ihnen dann **helfen**, den Brief zu verstehen.

- **Frage Kommission:** Ich möchte gerne an einem Kurs teilnehmen. Aber es ist zu teuer für mich. Gibt es eine Lösung?

- **Antwort BZ:**

Sie können uns telefonieren. Oder Sie können uns ein Mail schreiben.

- **Vorschlag Kommission:** Wenn man mehrere Kurse besucht, sollte man weniger Kursgeld bezahlen.

- **Antwort BZ:**

Das stimmt. **Deshalb ist das seit diesem Jahr möglich.**

Aber erst vom dritten Kurs an.

Die beiden ersten Kurse kosten so viel, wie es im Programm steht.

Ab dem dritten Kurs bezahlen Sie **15 Franken weniger** für jeden zusätzlichen Kurs.

- **Frage Kommission:** Eine Person will mir eine Kursteilnahme schenken. Kann sie einen Geschenkgutschein kaufen?

- **Antwort BZ:**

Das ist eine sehr gute Idee!

Es gibt auf unserer Internet-Seite jetzt Informationen zum Thema «Geschenkgutschein»: **www.cfc-bz.ch/geschenkgutscheine**

Hilfe bei der Kurssuche

Wir haben im Kursprogramm alle Kurse beieinander aufgeschrieben, die in der gleichen **Stadt** stattfinden.

Wir bieten 6 **Kurskategorien** an.

Es gibt eine Zeichnung für die Kategorien. Die Zeichnung steht auf allen Seiten mit den Kursen.

Hier sind die Kategorien



Informatik
und Medien



Musik und
Ausdruck mit
Körper



Kochen
und Backen



Bewegung und
Wohlfühlen



Kunst und
Kunsthandwerk



Persönliche
Entwicklung



in Tifers

Seite 13

in Freiburg

Seite 22



Farbig Kochen

Seite 14



Malen und Töpfern im Atelier

Seite 15

Mit Blättern und Blumen gestalten

Seite 16



Latinomusik

Seite 17

Chorsingen

Seite 18



Walking

Seite 19

Qi-Gong / Shibashi

Seite 20



Englisch Lernen

Seite 21



Düdingen

Nummer 26-45
Tag Samstag
Zeit 10.00 bis 13.30
15 Sitzungen
Preis 280 Franken

Kursleitende

Lizzett Sanchez Hernandez

Sabrina Blaser



Wenn Sie gerne

- mit dem Farbton und Gemüse der Jahreszeit kochen
- neue Gerichte ausprobieren
- den Tisch festlich dekorieren
- zusammen das Essen geniessen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Malen und Töpfern im Atelier



Nummer 26-46
Tag Montag
Zeit 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 190 Franken

Kursleitende

Anita Kolly-Buchs

Anna Thalmann

Tafers



Wenn Sie gerne

- mit Pinsel, Schwämmli, Kreiden und Stiften malen
- viele verschiedene Farben ausprobieren
- grosse und ganz kleine Bilder schaffen
- Tonerde kneten
- Figuren oder Gefässe formen und dekorieren

dann ist dieser Kurs für Sie.

Mit Blättern und Blumen gestalten

Drucken und Färben mit Pflanzen



Nummer 26-47
Tag Samstag
Zeit 13.30 bis 16.30
10 Sitzungen
Preis 180 Franken

Kursleitende

Ottorina Piller

Lizzett Sanchez Hernandez

Tafers



Wenn Sie gerne

- entdecken möchten, was man alles mit Blättern, Blumen und Pflanzenfarben gestalten kann
- Karten, Bilder oder Lesezeichen mit Naturmaterialien bedrucken
- Textilien wie Socken, T-Shirts oder Taschen mit Pflanzenfarben färben
- kreativ arbeiten und die Pflanzenwelt mit allen Sinnen erleben möchten

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer	26-48
Tag	Donnerstag
Zeit	17.00 bis 19.00
	25 Sitzungen
Preis	190 Franken
Kursleitende	
	Lizzett Sanchez Hernandez
	Sabrina Blaser



Wenn Sie gerne

- tanzen
- Latino Musik hören
- etwas über fremde Kulturen lernen
- zusammen mit anderen Spass haben
- sich bewegen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Nummer 26-49
Tag Donnerstag
Zeit 18.00 bis 19.15
20 Sitzungen
Preis 140 Franken

Kursleitende

Nelly Kuster

Sonja Mülhauser



Tafers



Wenn Sie gerne

- für Körper und Seele singen
- Ihre Stimme entdecken
- neue und altbekannte Lieder singen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 26-50
Tag Dienstag
Zeit 17.00 bis 18.00
30 Stunden
Preis 150 Franken

Kursleitende

Ruth Ruefenacht

Sarah Geboltsberger



Wenn Sie gerne

- bewegen
- in einer Gruppe unterwegs sind
- Zeit im Freien geniessen
- die Natur erleben

dann ist dieser Kurs für Sie.

Qi-Gong / Shibashi



Tafers

Nummer 26-51
Tag Montag
Zeit 16.45 bis 17.45
20 Sitzungen
Preis 130 Franken

Kursleitende

Ruth Ruefenacht

Werkey Gerense Atsbeha



Wenn Sie gerne

- zur Ruhe kommen
- langsame Übungen lernen
- Entspannung und Massage geniessen
- neue Energie "tanken"

dann ist dieser Kurs für Sie.



Nummer 26-52
Tag Mittwoch
Zeit 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 170 Franken

Kursleitende

Aileen Sankaynagi

Lizzett Sanchez Hernandez

Tafers



Wenn Sie gerne

- Englisch lernen und sprechen
- gemeinsam mit Anderen eine neue Sprache entdecken
- kleine Spiele in Englisch spielen
- englische Musik und Videos verstehen

dann ist dieser Kurs für Sie.

in Freiburg - zweisprachig



Keramik

Seite 23

Coolture - Ein cooles Nähatelier

Seite 24



Zirkus

Seite 25

Musik

Seite 26



Wohlbefinden Marschieren

Seite 27

Rückengymnastik

Seite 28



Magische Abende

Seite 29



Givisiez

Nummer 26-05
Tag Samstag
Zeit 10.00 bis 15.00
6 Sitzungen
Preis 180 Franken
Kursleitende
Sara Spirig
Noémi Handrick



Wenn Sie gerne

- den Ton berühren, schneiden, kneten, formen und bearbeiten
- Ihre Kreativität zum Ausdruck bringen
- Ihre Stücke zu dekorieren

dann ist dieser Kurs für Sie.

Coolture - Ein cooles Nähatelier



Nummer 26-09
Tag Dienstag
Zeit 18.00 bis 20.00
20 Sitzungen
Preis 250 Franken

Kursleitende

Monique Caola

Tibor Ludwig

David Schafer

Freiburg



Wenn Sie gerne

- das Textilhandwerk kennenlernen (Arbeiten mit Stoff, Wolle oder Garn)
- neue Techniken erlernen
- eigene Objekte herstellen
- eine gute Zeit verbringen in einem lebhaften und angenehmen Umfeld

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 26-10

Tag Donnerstag

Zeit Gruppe A 16.30 bis 18.00

Gruppe B 18.00 bis 19.30

30 Sitzungen

Preis 190 Franken

Kursleitende

Rachel Gogniat

Maël Ludwig



Wenn Sie gerne

- mit Bällen, Schals und Jonglierringen spielen
- einfache Akrobatik machen und Ihr Gleichgewicht verbessern möchten
- Ihr Können in einer kleinen Zirkusvorstellung zeigen wollen
- das Publikum zum Träumen bringen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Kurs für "Gruppe B" : Sie haben schon mindestens 2 Jahre Zirkus gemacht.



Marly

Nummer 26-12
Tag Montag
Zeit 18.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 130 Franken
Kursleitende
Luca Musy
Alessandra Facchin



Wenn Sie gerne

- Musik in Gruppe spielen
- verschiedene Musikinstrumente entdecken
- neue Lieder entdecken
- gemeinsam Rythmen und Melodien spielen
- sich durch Musik ausdrücken

dann ist dieser Kurs für Sie.

Wohlbefinden Marschieren



Villars-sur-Glâne

Nummer 26-16
Tag Montag
Zeit 16.30 bis 18.00
25 Sitzungen
Preis 170 Franken

Kursleitende

Cathy Oertig

Mireille Monney



Wenn Sie gerne

- mit oder ohne Stöcke gemeinsam ruhig marschieren
- in Bewegung sein
- eine gute Gesundheit behalten
- zweimal längere Spaziergänge am Samstag machen
- schöne Momente miteinander teilen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 26-20
Tag Donnerstag
Zeit 17.30 bis 18.45
20 Sitzungen
Preis 140 Franken

Kursleitende

Marianne Segessenmann

Dorothea Raetzo



Wenn Sie gerne

- Ihren Rücken kennenlernen
- wissen, was Ihrem Körper gut tut
- sich sanft bewegen
- Entspannungsübungen machen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Magische Abende



Freiburg

Nummer	26-26
Tag	3 Freitage und 4 Samstage
Zeit	Am Abend nach Aktivität Dauer 3 Stunden 7 Sitzungen
Preis	150 Franken
Kursleitende	Rachel Gogniat



Wenn Sie gerne

- spezielle und magische Aktivitäten mit einer netten Gruppe erleben
- im Wald am Feuer singen und lachen, Ausflüge machen und aussergewöhnliche Orte besuchen
- zauberhafte Instrumente und magische Tricks entdecken

dann ist dieser Kurs für Sie.

Sie bekommen das Programm mit Daten und Uhrzeiten,
wenn der Kurs startbereit ist.



CFC | BZ

Centre de formation continue **Fribourg**
Bildungszentrum **Fribourg**

2026 - 2027
PROGRAMME
DES COURS

Des **cours accessibles** dans le canton de Fribourg •
Nouveau : Les pages de la **Commission des étudiant-e-s** •
Nouveau : Bons cadeaux pour les cours •



© **Centre de formation continue**

Nous avons essayé de mettre toutes les informations utiles dans ce programme.

Vous trouvez d'autres informations sur internet.

L'adresse de notre site est **www.cfc-bz.ch**

Vous pouvez aussi nous appeler au **026 322 65 66**.

Notre bureau est à la

Route de la Glâne 107

1752 Villars-sur-Glâne.

Notre bureau est fermé le vendredi.

Chères étudiantes et chers étudiants,

Nous avons écrit ce programme **pour vous** dans un langage **facile à lire**.
Nous espérons que vous aurez beaucoup de plaisir à le découvrir.



Jean-François **Massy**, directeur

Martine **Chavaillaz**, secrétaire

Toutes les **enseignantes** et tous les **enseignants**

Kirthana **Wickramasingam**, présidente du conseil de Fondation

Romain **Lanners**, vice-président du conseil de Fondation

Barbara **Fontana-Lana**, Gabriela **Pürro**, Sylvie **Lauper**, Muriel **Gross Lathion**,

Valérie **Fleury-Oppliger**, Thomas **Di Falco**, membres du conseil de Fondation

Places dans les cours

Est-ce qu'il y a **encore de la place** dans les cours qui m'intéressent ?

Depuis le 25 août, vous pouvez le voir sur le site **www.cfc-bz.ch**



il y a assez de places dans ce cours



il reste très peu de places dans ce cours



il n'y a plus de place dans ce cours

Pour avoir **plus de chance** de pouvoir faire les cours qui vous intéressent, **n'attendez pas** le dernier délai pour vous inscrire.

Qui je suis

Madame

☐

Monsieur

☐

Prénom et nom

Date de naissance

N° AVS/AI

Où j'habite

Rue et numéro

Numéro postal et lieu

Téléphone

Natel

Adresse mail

Où je travaille

Entreprise

Rue et numéro

Numéro postal et lieu

Téléphone

Adresse mail

Je vous donne une autre adresse pour la facture

Prénom et nom

Rue et numéro

Numéro postal et lieu

Je choisis ces cours

Numéro et titre du cours

Numéro et titre du cours

Numéro et titre du cours

Numéro et titre du cours

Numéro et titre du cours

Numéro et titre du cours

Numéro et titre du cours

Si un cours que j'ai choisi est complet ou n'a pas lieu, je choisis ce cours

Numéro et titre du cours

Je veux vous donner des informations sur ma santé ou ma sécurité

Téléphone à appeler en cas d'urgence ou de retard

Je me déplace en fauteuil roulant

oui

☐

non

☐

J'accepte les informations de la page 6 et je signe

A renvoyer au Centre de formation continue

Route de la Glâne 107, 1752 Villars-sur-Glâne

avant le lundi 31 août 2026.

Vous avez **plus de 18 ans** ?

Vous aimez **connaître d'autres personnes** ?

Vous voulez passer un moment dans la semaine avec ces personnes ?

Vous recevez une rente de l'**assurance invalidité** AI ?

Alors nos cours sont pour vous !

Notre Centre de formation continue propose des cours dans **plusieurs lieux**

Bulle
Châtel-St-Denis
Estavayer-le-Lac
Fribourg
Romont
Tavel



Vous pouvez **vous inscrire** avec le **bulletin** qui est à la page 3.

Vous pouvez aussi vous inscrire sur notre site internet **www.cfc-bz.ch**

Les cours commencent en septembre, en octobre ou en novembre.

Vous recevez **une lettre** avec toutes les informations avant le début du cours.

A la fin des cours vous recevez une **attestation**.

Informations importantes

Si vous vous inscrivez, **vous devez payer le cours.**

Nous ne devons pas vous rembourser si vous ne venez pas au cours.

Vous pouvez transmettre des **informations sur votre santé** à votre enseignant-e.

Vous pouvez aussi nous transmettre ces informations sur le bulletin d'inscription.

Si vous ne pouvez pas venir au cours, **vous devez avertir** votre enseignant-e.

Vous trouvez le numéro de téléphone de votre enseignant-e sur la lettre avec les informations.

Nous pouvons faire des photos pendant les cours.

Nous gardons ces photos comme souvenirs des cours.

Nous pouvons aussi utiliser les photos pour notre programme ou pour notre site.

Vous devez nous dire si vous ne voulez pas être sur les photos.

Vous devez nous dire si vous ne voulez pas que quelqu'un voie votre photo.

Les enseignant-e-s sont responsables de votre sécurité pendant les cours.

Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous ne venez pas au cours.

Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous décidez de partir avant la fin du cours.

Être bien dans nos cours

Nous faisons tout pour que vous soyez **bien dans nos cours**.

Nous faisons très attention qu'il n'y ait **pas de maltraitance**.

La maltraitance, c'est quand une personne fait du mal à une autre personne.

La maltraitance, c'est aussi quand une personne réagit avec de la violence.

La maltraitance, c'est aussi quand on force une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.

Toutes les personnes qui travaillent pour notre centre **signent** un document contre la maltraitance.

Si quelqu'un vous a fait du mal, vous devez demander de l'aide.

1. Vous pouvez demander de l'aide à **votre enseignant-e**.
2. Vous pouvez aussi demander de l'aide à la personne de contact

Barbara Fontana-Lana

vous pouvez l'appeler au 026 322 24 06

vous pouvez lui écrire à barbara.lana@unifr.ch

3. Vous pouvez aussi demander de l'aide au directeur

Jean-François Massy

vous pouvez l'appeler au 026 322 65 66

vous pouvez lui écrire à jfmassy@cfc-bz.ch

Les pages de la Commission des étudiant-e-s

Depuis 2025, le cfc a une **Commission des étudiant-e-s**.

Une Commission est un groupe de personnes.

La Commission des étudiant-e-s du cfc est composée de **8 membres**.

Tous les membres sont des étudiant-e-s du cfc.

Une **coordinatrice** travaille avec la Commission.

La coordinatrice est aussi enseignante au cfc.

L'adresse mail de la Commission est : **lacommission@cfc-bz.ch**

La Commission permet aux étudiant-e-s de **donner leur avis et leurs idées**.

La Commission permet aussi d'**améliorer la vie au cfc**.

Grâce à la Commission, nous avons déjà **amélioré la Fête 2026**.

La Commission a aussi fait des **propositions** et posé des **questions** sur ce qui est écrit dans ce programme de cours.

Elles sont écrites sur les **2 pages suivantes**.

Nous pouvons ainsi y **répondre** clairement.

D'autres améliorations proposées par la Commission seront mises en place petit à petit.

Nous disons un grand **MERCI aux membres de la Commission**.

Nous disons aussi un grand **MERCI à la coordinatrice**.

- **Question de la Commission** : Comment est fixé le prix d'un cours ?

- **Réponse du cfc** :

Pour fixer le prix d'un cours, nous posons **2 questions** :

1. Combien d'**heures** dure le cours tout entier ?
2. Combien coûte le **matériel** pour le cours tout entier ?

Nous mettons **ces 2 informations dans un tableau**.

Et nous trouvons le **prix du cours**.

- **Proposition de la Commission** : On pourrait écrire sur le bulletin d'inscription "Je sais lire" / "Je ne sais pas lire".

- **Réponse du cfc** :

Nous pensons que c'est compliqué de poser cette question à tout le monde. Alors nous faisons cette **proposition** : Si nos lettres sont trop compliquées pour vous, vous pouvez nous téléphoner au **026 322 65 66**. Vous pouvez aussi nous écrire un mail à **info@cfc-bz.ch**.

Nous vous aiderons à comprendre ce qui est écrit sur votre lettre.

- **Question de la Commission** : J'aimerais bien faire un cours mais c'est trop cher pour moi. Comment faire ?

- **Réponse du cfc** :

Vous pouvez nous téléphoner. Vous pouvez aussi nous écrire un mail.

- Proposition de la Commission :

Quand on s'inscrit à plusieurs cours, on devrait payer moins cher.

- Réponse du cfc :

Oui, c'est juste. **Donc depuis cette année, c'est possible.**

Mais seulement **à partir du troisième cours.**

Les 2 premiers cours sont au prix indiqué dans le programme.

À partir du troisième cours, vous avez un **rabais de 15 francs** sur chaque cours en plus.

- Question de la Commission :

Une personne veut m'offrir un cours. Est-ce qu'elle peut acheter un bon cadeau ?

- Réponse du cfc :

C'est une très bonne idée !

Les informations sur les bons cadeaux sont maintenant sur notre site internet
www.cfc-bz.ch/bons_cadeaux

Aide pour trouver un cours

Dans ce programme nous avons mis ensemble tous les cours qui sont donnés dans la même **ville**.

Nous proposons 6 **catégories** de cours.

Vous trouvez le dessin de la catégorie sur toutes les pages des cours.

Voilà les catégories



Informatique
et médias



Musique
et expression



Cuisine
et pâtisserie



Mouvements
et bien-être



Art
et artisanat



Développement
personnel et
connaissances



à Fribourg	page 13
à Bulle	page 43
à Romont	page 54
à Estavayer-le-Lac	page 58
à Châtel-St-Denis	page 61



Informatique	page 15
--------------	---------

Journalisme	page 16
-------------	---------



Cuisine	page 17
---------	---------

Les samedis gourmands	page 18
-----------------------	---------



Céramique	page 19
-----------	---------

Créations en papier	page 20
---------------------	---------

Gravure - Atelier du samedi	page 21
-----------------------------	---------

Gravure - Atelier du mardi	page 22
----------------------------	---------

Coolture - Atelier de couture	page 23
-------------------------------	---------



Cirque	page 24
--------	---------

Chant choral	page 25
--------------	---------

Musique	page 26
---------	---------

Théâtre et improvisation	page 27
--------------------------	---------

Danse de bal folk	page 28
-------------------	---------



Marche rapide	page 29
Marche bien-être	page 30
Balade poétique en forêt	page 31
Spinning	page 32
Pétanque	page 33
Gym du dos	page 34
Se maintenir en forme	page 35
Yoga et relaxation	page 36
Massage et détente	page 37
Des outils pour gérer le stress	page 38



Sortons ensemble !	page 39
Soirées magiques	page 40
On m'embête, que faire ?	page 41
Atelier Coiffure	page 42



Fribourg

Numéro 26-01
Jour mercredi
Heure 17h30 à 19h30
15 séances
+ 4 samedis matin
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Fiona Delencre
François Ostertag



Vous avez envie de

- savoir utiliser un ordinateur
- aller sur internet en sécurité
- créer les documents que vous voulez
- apporter vos propres appareils pour mieux les comprendre
- vous amuser en apprenant

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 26-02
Jour samedi
Heure 10h00 à 15h00
10 séances
Prix 190 francs
Enseignant-e-s
Fiona Delencre



Vous avez envie de

- découvrir ce qu'est le travail de journaliste
- faire une émission radio ou vidéo sur internet
- discuter des sujets importants pour vous
- apprendre à filmer et à parler à notre radio
- faire des recherches sur internet, choisir des musiques

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 26-03
Jour jeudi
Heure 17h00 à 20h00
15 séances
Prix 250 francs
Enseignant-e-s
Marie-Madeleine Grand



Vous avez envie de

- préparer de bons repas
- faire des pâtisseries et des desserts délicieux
- manger ensemble
- partager votre bonne humeur

alors ce cours est pour vous.

Les samedis gourmands



Fribourg

Numéro 26-04
Jour 9 samedis
Heure 9h30 à 14h30
9 séances
Prix 240 francs

Enseignant-e-s

Guido Pedrojetta

Lea Schertenleib

Giorgia Manzoni



Vous avez envie de

- rencontrer d'autres gourmands
- cuisiner ensemble une fois par mois
- préparer des menus simples mais très bons
- partager un repas dans la bonne humeur

alors ce cours est pour vous.



Numéro 26-05
Jour samedi
Heure 10h00 à 15h00
6 séances
Prix 180 francs

Enseignant-e-s

Sara Spirig

Noémi Handrick

Givisiez



Vous avez envie de

- toucher, couper, travailler l'argile (terre pour la poterie)
- exprimer votre créativité
- décorer vos pièces

alors ce cours est pour vous.



Numéro 26-06
Jour samedi
Heure 14h00 à 17h00
7 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Laura Onderka

Villars-sur-Glâne



Vous avez envie de

- découvrir tout ce qu'on peut faire avec le papier
- créer des cartes, des images, des tableaux colorés ou des personnages
- vous amuser en décorant des objets comme des boîtes, des miroirs ou des bijoux

alors ce cours est pour vous.

Gravure - Atelier du samedi



Fribourg

Numéro 26-07
Jour samedi
Heure 14h00 à 17h00
6 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Marion Leveaufre
Marie-Luce Ruffieux



Vous avez envie de

- développer votre créativité
- découvrir la gravure sur différents matériaux
- imprimer vos dessins sur différents supports
- partager un moment convivial dans un atelier vivant

alors ce cours est pour vous.

Ce cours est aussi proposé le **mardi** après-midi : voir page suivante.

Gravure - Atelier du mardi



Fribourg

Numéro 26-08
Jour mardi
Heure 14h00 à 15h30
15 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Marion Leveaufre
Marie-Luce Ruffieux



Vous avez envie de

- développer votre créativité
- découvrir la gravure sur différents matériaux
- imprimer vos dessins sur différents supports
- partager un moment convivial dans un atelier vivant

alors ce cours est pour vous.

Ce cours est aussi proposé le **samedi** après-midi : voir page précédente.

Coolture - Atelier de couture



Fribourg

Numéro 26-09

Jour mardi

Heure 18h00 à 20h00

20 séances

Prix 250 francs

Enseignant-e-s

Monique Caola

Tibor Ludwig

David Schafer



Vous avez envie de

- découvrir l'artisanat textile (le travail avec le tissu, la laine ou le fil)
- apprendre de nouvelles techniques
- créer vos propres objets
- partager du temps sympa dans un lieu vivant et agréable

alors ce cours est pour vous.

Numéro 26-10

Jour jeudi

Heure Groupe A 16h30 à 18h00

Groupe B 18h00 à 19h30

30 séances

Prix 190 francs

Enseignant-e-s

Rachel Gogniat

Maël Ludwig



Fribourg



Vous avez envie de

- jouer avec des balles, des foulards et des anneaux de jonglage
- faire des acrobaties faciles, améliorer votre équilibre
- montrer vos talents dans un spectacle
- faire rêver ceux qui vous regardent

alors ce cours est pour vous.

Pour le "Groupe B" il faut avoir fait au moins 2 ans de cirque.



Fribourg

Numéro 26-11
Jour mercredi
Heure 18h00 à 19h00
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Marie Pfister
Sophie Menétrey



Vous avez envie de

- apprendre des nouveaux chants
- faire les rythmes avec des instruments
- écouter des chansons connues et deviner qui chante
- avoir du plaisir à chanter tous ensemble

alors ce cours est pour vous.



Marly

Numéro 26-12
Jour lundi
Heure 18h00 à 19h00
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Luca Musy
Alessandra Facchin



Vous avez envie de

- jouer de la musique en groupe
- découvrir différents instruments de musique
- découvrir de nouvelles chansons
- jouer des rythmes et des mélodies tous ensemble
- vous exprimer grâce à la musique

alors ce cours est pour vous.

Théâtre et improvisation



Fribourg

Numéro 26-13
Jour mardi
Heure 19h00 à 20h30
26 séances
Prix 170 francs

Enseignant-e-s

Rita Moreira

Utkucan Kartal



Vous avez envie de

- jouer, rire et prendre plaisir sur scène
- rencontrer d'autres personnes et vivre une expérience de groupe stimulante
- explorer votre créativité à travers le corps, la voix et l'improvisation

alors ce cours est pour vous.

Danse de bal folk



Fribourg

Numéro 26-14
Jour samedi
Heure 10h15 à 12h15
6 séances
Prix 120 francs
Enseignant-e-s
Adele Colombo
Oriane Makowka



Vous avez envie de

- découvrir des danses qui viennent de différents pays d'Europe
- danser ensemble sur de la musique entraînante
- apprendre des chorégraphies simples
- faire des mouvements en se tenant par la main, en cercle ou en chaîne
- danser parfois à deux et beaucoup vous amuser

alors ce cours est pour vous.

Marche rapide



Villars-sur-Glâne

Numéro 26-15
Jour lundi
Heure 16h30 à 18h00
25 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Martine Chavaillaz



Vous avez envie de

- marcher assez vite sur les chemins, dans la forêt
- faire des exercices
- trouver son chemin, observer la nature
- faire 2 fois des marches plus longues un samedi
- partager de bons moments ensemble

alors ce cours est pour vous.



Villars-sur-Glâne

Numéro 26-16
Jour lundi
Heure 16h30 à 18h00
25 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Cathy Oertig
Mireille Monney



Vous avez envie de

- marcher tranquillement ensemble, avec des bâtons ou sans bâtons
- être en mouvement
- garder une bonne santé
- faire 2 fois des marches plus longues un samedi
- partager de bons moments ensemble

alors ce cours est pour vous.

Balade poétique en forêt



Villars-sur-Glâne

Numéro 26-17
Jour mercredi
Heure 14h00 à 15h30
15 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Martine Chavaillaz
Cathy Oertig



Vous avez envie de

- vous promener en forêt au soleil, sous la pluie ou la neige
- écouter de la poésie, c'est-à-dire des textes courts avec de beaux mots
- découvrir des poètes, ce sont les personnes qui écrivent de la poésie
- parler avec d'autres personnes et partager un moment sympa
- vous détendre dans la nature deux fois par mois

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 26-18
Jour mardi
Heure 16h30 à 17h15
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s



Vous avez envie de

- pédaler sur des vélos fixes
- vous changer les idées en faisant de l'effort physique
- bouger en écoutant de la musique

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 26-19
Jour jeudi
Heure 16h30 à 17h30
25 séances
Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Rebecca Casutt
Christel Monney



Vous avez envie de

- découvrir un jeu simple et amusant
- essayer même si vous n'avez jamais joué
- passer un bon moment ensemble en Basse-Ville de Fribourg

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 26-20
Jour jeudi
Heure 17h30 à 18h45
20 séances
Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Marianne Segessenmann

Dorothea Raetzo



Vous avez envie de

- apprendre à connaître votre dos
- savoir ce qui fait du bien à votre corps
- bouger doucement
- faire des exercices de relaxation

alors ce cours est pour vous.

Se maintenir en forme



Fribourg

Numéro 26-21
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h00
25 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Mathilde Charmillot
Coraline Buri



Vous avez envie de

- renforcer vos muscles
- améliorer votre équilibre
- devenir plus souple et plus agile
- vous sentir encore mieux dans votre corps

alors ce cours est pour vous.

Yoga et relaxation



Fribourg

Numéro 26-22
Jour mardi
Heure 16h45 à 17h45
25 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Lauranne Mutrux
Aurélie Mutrux



Vous avez envie de

- vous connecter à votre corps, prendre conscience de chaque partie grâce au mouvement doux et à la respiration
- découvrir des techniques de relaxation et apprendre à vous détendre
- trouver un équilibre entre force et souplesse
- prendre un moment pour vous

alors ce cours est pour vous.

Massage et détente



Fribourg

Numéro 26-23
Jour jeudi
Heure 13h45 à 15h45
21 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Adele Colombo
Marie-Luce Ruffieux



Vous avez envie de

- apprendre à vous détendre
- prendre contact avec votre corps et vos sensations
- faire l'expérience de différents touchers et textures
- apprendre quelques mouvements de massage
- vous apaiser grâce à des sons et des exercices de relaxation

alors ce cours est pour vous.

Des outils pour gérer le stress



Fribourg

Numéro 26-24
Jour jeudi
Heure 17h00 à 18h30
8 séances
Prix 120 francs
Enseignant-e-s
Marie-Luce Ruffieux
Adele Colombo



Vous avez envie de

- découvrir des trucs et astuces pour apaiser le stress
- passer un moment de détente agréable
- faire des mouvements pour évacuer les tensions
- apprendre des techniques pour se sentir plus calme

alors ce cours est pour vous.

Sortons ensemble !

Numéro 26-25
Jour mercredi
Heure 17h30 à 20h30
9 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Monique Caola
Viktoria Santor



Fribourg



Vous avez envie de

- faire de nouvelles rencontres et partager des discussions
- découvrir de nouveaux restaurants, apprendre à choisir et payer son repas
- apprendre à organiser ensemble une sortie de groupe

alors ce cours est pour vous.

Le prix du cours comprend l'accompagnement.
C'est vous qui payez les repas et les activités.

Soirées magiques



Fribourg et environs

Numéro	26-26
Jour	3 vendredis et 4 samedis
Horaire	en soirée selon l'activité durée 3 heures 7 séances
Prix	150 francs
Enseignant-e-s	Rachel Gogniat



Vous avez envie de

- faire des activités spéciales et magiques le soir avec un groupe sympa
- chanter et rire autour du feu en forêt, faire des excursions et visiter des lieux qui sortent de l'ordinaire
- découvrir des instruments enchanteurs et des tours de magie

alors ce cours est pour vous.

Vous recevrez le programme avec les heures et les dates
quand le cours sera prêt à démarrer.

On m'embête, que faire ?



Fribourg

Numéro 26-27
Jour samedi
Heure 9h00 à 12h00
5 séances
Prix 120 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat



Vous avez envie de

- comprendre pourquoi il y a parfois des gens qui vous embêtent
- apprendre à rester calme et à ne pas vous laisser faire
- vous entraîner à répondre et à vous défendre avec des mots
- faire sortir la colère sans faire du mal aux autres ou à vous-même
- savoir quand demander de l'aide, et à qui

alors ce cours est pour vous.

Atelier Coiffure

Numéro 26-28
Jour mercredi
Heure 17h00 à 18h30
8 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Vera Gomes Bays



Fribourg



Vous avez envie de

- découvrir le monde de la coiffure
- apprendre à vous coiffer et à prendre soin de vos cheveux
- apprendre à vous mettre encore plus en valeur
- devenir plus à l'aise pour vous préparer
- partager des moments ensemble tout en vous amusant

alors ce cours est pour vous.



Informatique et dessin

page 44



Atelier Salé-Sucré

page 45



Dessin - peinture - gravure

page 46



Danse libre

page 47



Nordic Walking

page 48

Randonnées adaptées en montagne

page 49



Soirées Jeux

page 50

En nature avec le cheval

page 51

Les samedis en forêt

page 52

On m'embête, que faire ?

page 53



Numéro 26-29
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Gilles Scherlé
Cristelle Ramos Esteves

Bulle



Vous avez envie de

- apprendre à utiliser un ordinateur, une tablette ou votre téléphone
- faire une présentation avec des textes et des photos
- modifier des photos et des vidéos
- chercher de la musique ou des films sur internet
- dessiner ou colorer un dessin sur un ordinateur ou une tablette

alors ce cours est pour vous.



La Tour-de-Trême



Numéro 26-30
Jour samedi
Heure 8h30 à 11h30
8 séances
Prix 160 francs

Enseignant-e-s

Gabriela Charrière

Ariane Karen Blanc

Vous avez envie de

- faire vous-même vos pâtisseries salées ou sucrées
- passer un moment sympa avec d'autres personnes
- prendre à la maison ce que vous avez cuisiné
- recevoir toutes les recettes à la fin du cours

alors ce cours est pour vous.

Dessin - peinture - gravure



Numéro 26-31
Jour mardi ou jeudi
Heure 17h30 à 19h00
25 séances
Prix 190 francs

Enseignant-e-s

Flaviano Salzani

Bastien Salzani

Vuadens



Vous avez envie de

- dessiner
- découper
- faire de la gravure
- travailler avec les couleurs

alors ce cours est pour vous.

Merci d'indiquer le jour qui vous convient.



Bulle

Numéro 26-32
Jour mercredi
Heure 17h30 à 19h00
15 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Anna Perrenoud
Cécile Myotte



Vous avez envie de

- bouger à votre rythme
- découvrir votre corps par le mouvement
- améliorer votre équilibre et votre mobilité
- vous exprimer avec votre voix
- partager un moment joyeux avec les autres

alors ce cours est pour vous.

Nordic Walking



Bulle



Numéro 26-33
Jour mardi
Heure 17h20 à 18h50
20 séances
Prix 150 francs

Enseignant-e-s

Monique Berset
Marianne Pittet
Channa Vionnet

Vous avez envie de

- marcher avec les bâtons
- découvrir la nature
- faire du sport
- vous détendre

alors ce cours est pour vous.

Randonnées adaptées en montagne

Numéro	26-34
Jour	samedi
Heure	10h00 à 15h00 4 sorties (mars à juin)
Prix	140 francs
Enseignant-e-s	Sandra Maino Daphné Girardin



Bulle



Vous avez envie de

- être en nature
- partir à l'aventure et découvrir des nouveaux lieux
- apprendre à lire des cartes topographiques
- faire du sport et marcher d'un bon pas
- partager un repas tous ensemble

alors ce cours est pour vous.



Numéro 26-35
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h30
15 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Grégoire Quartier

Bulle



Vous avez envie de

- apprendre à jouer à de nouveaux jeux
- connaître des nouvelles personnes
- passer une soirée dans la bonne humeur
- apprendre à être plus créatif, à mieux analyser et à mieux communiquer

alors ce cours est pour vous.

En nature avec le cheval



Numéro 26-36
Jour samedi
Heure 9h15 à 11h30
6 séances
Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Zoé Martinez

Elsa Progin

Emilie Guillet

Marsens



Vous avez envie de

- découvrir le cheval et son environnement
- apprendre à le brosser, à le caresser et à en prendre soin
- marcher à ses côtés lors de petites balades
- découvrir le matériel d'équitation

alors ce cours est pour vous.

Bonne condition physique et pas d'allergie aux chevaux.

Les samedis en forêt

Numéro 26-37
Jour samedi
Heure 10h00 à 15h00
5 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Sandra Maino
Daphné Girardin



Bulle



Vous avez envie de

- passer une journée en forêt en compagnie
- marcher et observer les plantes et les animaux
- cuisiner et manger ensemble
- bricoler, peindre et bouger en nature

alors ce cours est pour vous.

On m'embête, que faire ?



Bulle



Numéro 26-38
Jour samedi
Heure 9h00 à 12h00
5 séances
Prix 120 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat

Vous avez envie de

- comprendre pourquoi il y a parfois des gens qui vous embêtent
- apprendre à rester calme et à ne pas vous laisser faire
- vous entraîner à répondre et à vous défendre avec des mots
- faire sortir la colère sans faire du mal aux autres ou à vous-même
- savoir quand demander de l'aide, et à qui

alors ce cours est pour vous.



Informatique et photo numérique

page 55



Atelier gourmand

page 56



Marche - découverte

page 57

Informatique et photo numérique



Numéro 26-39
Jour lundi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 170 francs

Enseignant-e-s

Gilles Scherlé
Giorgia Manzoni

Romont



Vous avez envie de

- savoir utiliser votre ordinateur
- savoir utiliser votre appareil photo
- créer un album photo
- écrire une invitation ou une carte d'anniversaire

alors ce cours est pour vous.



Romont

Numéro 26-40
Jour lundi
Heure 17h30 à 19h30
10 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Zoé Martinez
Mathilde Roch
Chloé Marzon



Vous avez envie de

- confectionner des pâtisseries dans une ambiance conviviale
- apprendre à peser et mélanger les ingrédients
- découvrir les techniques de cuisine pour réaliser vos desserts
- emporter vos gâteaux chez vous pour les partager
- recevoir les recettes pour les refaire facilement chez vous

alors ce cours est pour vous.

Marche - découverte



Romont

Numéro 26-41
Jour jeudi
Heure 17h00 à 18h30
15 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Madeleine Vionnet
Béatrice Gachet



Vous avez envie de

- partager de bons moments en marchant
- découvrir la ville de Romont en automne
- cheminer sur les sentiers de la forêt de Boulogne dès le printemps
- observer la nature
- faire 1 ou 2 fois des marches plus longues un samedi

alors ce cours est pour vous.



Fitdance en joie

page 59



Remise en forme et tonus

page 60

Fitdance en joie



Estavayer-le-Lac

Numéro 26-42
Jour jeudi
Heure 18h30 à 19h30
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Thuy Haeni



Vous avez envie de

- bouger dans un cours de danse fitness dynamique
- faire le plein d'énergie
- prendre un moment pour vous et pour votre corps
- vous faire plaisir en musique

alors ce cours est pour vous.

Remise en forme et tonus



Estavayer-le-Lac

Numéro 26-43
Jour lundi
Heure 18h30 à 19h30
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Yvan Haeni
Nicolas Pillonel



Vous avez envie de

- bouger et transpirer
- jouer et rigoler ensemble
- tonifier votre corps et vous dépasser

alors ce cours est pour vous.



Détente et bain sonore

page 62

Détente et bain sonore

Numéro 26-44
Jour lundi
Heure 17h00 à 18h30
15 séances
+ 4 samedis
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat



Châtel-St-Denis



Vous avez envie de

- vous détendre et vous relaxer profondément
- écouter des musiques et des sons de la nature qui font du bien
- apprendre à retrouver votre calme après un moment désagréable ou stressant
- découvrir des instruments apaisants et faciles à jouer

alors ce cours est pour vous.

