

JARDIN BOTANIQUE

Le Jardin Botanique est constitué d'une collection de plantes sauvages, aromatiques et médicinales de nos latitudes. Un parc de 3750m2 accueille plus de 650 espèces. Nous pratiquons la Permaculture et sommes très attentif à favoriser la biodiversité par des mesures spécifiques.

A disposition : grande place de jeux, canapé-forêt, château, divers abris, salle + beamer, installations de permaculture

VISITES GUIDÉES

[Voir détails sur le Site ou la pub annexe](#)

• Visite simple pour adultes et sorties d'entreprise - Animation 3 en 1

Dégustation « Cuisine sauvage » + 1 Fabrication d'Herboristerie + 1 Visite commentée du site modèle



• Visites de classes*, courses d'école à thèmes, anniversaires

Animations : Musique végétale, 5 Sens au jardin/Rallye, Microscope USB/observations végétaux et insectes, Permaculture-principes de base, Lombricompost

Fabrications d'Herboristerie : baume, macération, dentifrice etc.

Avec Jacques Fontaine, *prix école selon nombre : dès CHF 70.- la ½ journée, à discuter, matériel d'animation en sus.



HERBORISTERIE PRATIQUE

PHARMACIE VÉGÉTALE

Modules en principe **A la carte**

Réunir 3 personnes intéressées, fixer une date pour démarrer un cours ([voir site Internet + autres types d'ateliers](#))

Horaire : 9h-17h, CHF 100.-/membre 80.-, matériel en sus, avec Jacques Fontaine

Objectifs

- Prévenir la maladie et soigner des problèmes de santé simple avec des préparations faciles et spécifiques à base de plantes médicinales
- Autour de la plante : rencontre > identification > cueillette > transformation
- Comprendre le dysfonctionnement en question et repartir avec vos préparations effectuées sur place.

• Soutenir le système nerveux

- Comprendre : fatigue, anxiété, insomnie, dépression légère
- Fabrication : tisane détente et stimulante, vin somnifère, huile massage, alcoolat anti déprime... **Sa 07.09.2019** **A la carte**

• Dysbiose intestinale, microbiote : inflammation chronique et douleur

- Comprendre : microbiote et inflammation, lien avec l'expression de la douleur, conséquences sur la santé générale
- Fabrication selon saison, 3 des préparations suivantes : fibres/HE pour assainir les intestins, tisane adoucissante/ alcalinisante ou anti-inflammatoire, alcoolats anti-douleur, lactofermentations

• Soutenir l'immunité et éviter les maladies infectieuses

- Comprendre : immunité, hyper et hypo-immunité, allergie, infection respiratoire

- Fabrication : tisane-alcoolats stimulants immunitaire, baume anti-infectieux, huile anti-mycose...

• Soutenir le système digestif **A la carte** et la gestion du poids

- Comprendre : constipation-diarrhée, gastrite, lourdeur digestive, assimilation carencielle, surpoids, impact de la flore intestinale
- Fabrications : tisane amaigrissante, alcoolature et préparation pour le foie, le pancréas et les intestins, améliorer l'assimilation...

• Fabrication de spécialités **A la carte** d'herboristerie

- Principes de base pour réaliser : macération alcoolique et huileuse, pommade, onguent, tisanes etc.
- Partir avec 3 préparations effectuées sur place

BALADES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Cueillir - cuisiner- se soigner

- Balade autour de la petite Glâne : reconnaître les plantes sauvages, médicinales et toxiques.
- Acquérir des connaissances d'utilisations médicinales. Support didactique simple fourni
- **Printemps** Confection de : soupe ou salade dépurative
- **Automne** Baies, racines ; confection : sirop antitussif ou plat fortifiant
- 26.04 et 13.09.2019, 8h30-13h, Prix : 50.-, membres : 40.-, matériel en sus, avec Jacques Fontaine**

CUISINE SAUVAGE

• Cuisiner les sauvages et les indésirables du jardin

- Cueillette des plantes sauvages sur le site et dans le vallon si nécessaire, description, comestibilité, vertus médicinales.

- Préparation en commun de 3 à 4 recettes différentes selon les plantes disponibles
- Un feuillet de recettes vous sera distribué
03.04.2019, 15h-19h
Avec Marie-Claude et Jacques Fontaine
Prix : 50.-, membres : 45.-, 8.- de matériel

ANIMATIONS pour ENFANTS 6 à 12 ans

A la carte
Rallye Les 5 SENS au jardin
Musique végétale

Autres ateliers, voir sur le site.

Durée 3-4h, CHF 30.-

Avec Marie-Claude et Jacques Fontaine

JARDINAGE BIO

• Demi-journée d'échange et d'entretien du Jardin Botanique

Echange de savoir-faire. Petites tâches (semis, sarclage, repotage, étiquetage etc.) contre conseils et surplus de plantons. Participation libre sur annonce.

- Printemps/26.03.2019, 14h-17h30
- Automne/13.09.2019, 14h-17h30

PERMACULTURE, CERTIFICAT de DESIGN (CDP)

Programme de 7 WE libres et interchangeables

29-30.09.2018 - Origine de la permaculture, Ethique et pédagogie,
30-31.03.2019 - Eau, Terrassement et sols
27-28.04.2019 - Facteurs climatiques et stratégies, Arbres et biodiversité locale,
22-23.06.2019 - Les sols, Eau et aquaculture,
24-25.08.2019 - Terrassement, Stratégies maraîchage,

14-15.09.2019 - Stratégies habitats, Stratégies animaux et grandes cultures,
02-03.11.2019 - Visite de sites permacoles, Stratégies sociétales

Formation modulaire sanctionnée par un certificat international reconnu, 3 h de travaux pratiques par jour, films, ateliers, témoignages.
Repas et hébergement possibles sur place selon infos site internet

Lieu : Assoc.P&Vie, Ch.du Moulin 70, 1485 Nuvilly

Formation : Centre Romand de Permaculture

Prix : 180.-/WE, membres : 170.-

CONFÉRENCES et CONSEILS

- Par Jacques Fontaine, voir le site Internet. Tarif sur demande
- Je vous propose :
 - une **VISITE de votre jardin**
 - des **CONSEILS D'AMÉNAGEMENTS**, de **JARDINAGE BIO** et de **PERMACULTURE**

AGENDA

Tous nos ateliers ont lieu à Nuvilly

Mars 30-31	Permaculture
Avril 03	Cuisine sauvage
Avril 26	Balade botanique et Accueil Jardin
Avril 27-28	Permaculture
Mai 11	Marché Jardin Botanique Fribourg
Mai 18-19	Journée des plantes Vaumarcus
Juin 01-02	Fête de l'Ortie Charmey
Juin 05	15 Plantes pour le Jardin des simples, Atelier Terre et Nature
Juin 22-23	Permaculture
Août 24-25	Permaculture
Septembre 07	Herboristerie Système nerveux
Sept. 13	Balade botanique et Accueil Jardin
Sept. 14-15	Permaculture
Nov. 02-03	Permaculture



Association Plantes & Vie.ch

2019



« En Nature, on respecte mieux ce que l'on connaît, ce que l'on comprend et ce que l'on utilise... »

CONTACT

Association Plantes & Vie.ch

Ch. du Moulin 70 - 1485 Nuvilly
079/470 98 21 - jmcl.fontaine@bluewin.ch
Iban : CH02 8013 9000 0110 8996 6
BIC: RAIFCH22-BR Estavayer-Montagny
1470 Estavayer-Le-Lac