

ANIMATIONS pour ENFANTS

6 à 12 ans

- Rallye Les 5 SENS au jardin - Musique végétale etc. • Anniversaires **A la carte**
Autres ateliers, voir sur le site.

Durée 3-4h, CHF 30.- Avec Marie-Claude et Jacques Fontaine

JARDINAGE BIO

- **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.

- **Ve 15.05.2020**, 09h-17h, **Matin-Fête de la nature : visite structurée, départ 10h**
De 14 à 17h, **AM d'échange**

- **Marché d'échange de plantes :**

exposants, produits naturels, conférences, visite - **Di 06.09.2020**

- **Permaculture initiation :** 4 modules théorico-pratiques pour suivre votre projet, 9h-16h, CHF 80.- membres 72.-

- **Permaculture, introduction - Ve 29.05.20**

Bases, démarrer votre projet ? analyse de votre terre, inventaire ressources, observation, compost/mulching

- **Permaculture I - Sa 03.10.20**

Votre projet en cours, délimiter, préparer la terre pour l'hiver, engrais vert, soins à l'humus, taille, choix arbustes et vivaces

- **Permaculture II - Sa 20.03.21**

Implémentation, buttes, couches chaudes, plantations et 1^{er} semis, matériel et infrastructure, ravageurs, petits animaux

- **Permaculture III - Sa 17.04.21**

Implémentation, cultures complémentaires, semis directs et indirects, arrosage, ombrage, adventices

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.

- Confection de 3 plats

Sa 29.08.2020, 15h-19h, **Prix:** CHF 50.-, membres : 45.-, 8.- en sus pour produits (œufs, lait, farine, etc.) cahier des recettes Marie-Claude et Jacques Fontaine

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**, en **PERMACULTURE** et en **JARDINAGE BIO**

AGENDA

Sauf indications contraires, tous nos Ateliers ont lieu à Nuvilly

Mai 02	Cuisine sauvage, Moudon
Mai 09	Marché Jardin Botanique, Frib.
Mai 10	Marché BIO, Moudon
Mai 15	Fête de la nature/Jour accueil
Mai 29	Permaculture introduction
Juin 06-07	Fête de l'Ortie, Charmey
Juin 20	Cuisine sauvage, Moudon
Juin 26	Atelier S. nerveux/AG assoc.
Juillet 04	Balade botanique
Août 28	Atelier Dysbiose porosité intestinale-inflam., douleur
Août 29	Cuisine sauvage
Septembre 06	Marché d'échange de plantes
Septembre 11	Balade botanique
Sept. 26	Lactofermentations
Oct. 03	Permaculture 1
Oct. 09	Atelier Immunité-maladies infectieuses
Nov. 07	Spécialités d'Herboristerie
Mars 20	Permaculture 2
Avril 17	Permaculture 3



Association Plantes & Vie.ch

ATELIERS - 2020



« 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

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 dédiée](#)

• 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 et Marie-Claude Fontaine, ***Prix école selon nombre :** dès CHF 70.- la ½ journée, à discuter, matériel d'animation en sus.



ATELIERS d'HERBORISTERIE PRATIQUE

PHARMACIE VEGETALE

Horaire : 9h-17h, CHF 100.-/membre 90.-, 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 indiquées, notion de toxicologie
- Autour de la plante : rencontre > identification > cueillette > transformation
- Comprendre le dysfonctionnement en question et repartir avec vos préparations effectuées sur place.

Autres thèmes ou dates : A la carte

Réunir 4 personnes intéressées, fixer une date pour démarrer un cours ([voir site Internet + autres types d'ateliers](#))

• Soutenir le système nerveux

- Comprendre : fatigue, anxiété, insomnie, dépression légère
- Fabrication : tisane détente et stimulante, vin somnifère, huile massage, alcoolat anti-déprime... - **Ve 26.06.2020**

• Dysbiose porosité 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 - **Ve 28.08.2020**

• Fabrication de lacto-fermentations

- Principes de base pour conserver vos légumes type choucroute, kimchi coréen, soya/tempeh, kefir d'eau etc.
 - Partir avec 3 préparations : légumes lactofermentés, tempeh et kimchi
- Sa 26.09.2020**

• Fabrication de spécialités d'herboristerie

- Principes de base pour réaliser : macérations alcooliques et huileuses, pommades, onguents, tisanes etc.
- Partir avec 3 préparations effectuées sur place - **Sa 07.11.2020**

• Soutenir l'immunité.

Éviter les maladies infectieuses.

- Comprendre : immunité, hyper et hypo-immunité, allergies, infections respiratoires
- Fabrication : tisane-alcoolats stimulants immunitaire, baume anti-infectieux, huile anti-mycose... - **Ve 09.10.2020**

BALADES BOTANIQUE

Cueillir – cuisiner et 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

• **Sa 04.07.2020** Identifier et/ou cueillir de quoi confectionner une soupe ou une salade dépurative, un mélange alcalinisant

• **Ve 11.09.2020** Identifier et/ou cueillir de quoi confectionner un fortifiant d'automne (baies, racines etc.).

09h-16h, **Prix :** 80.-, membres : 72.-, avec Jacques Fontaine