

ANIMATIONS pour ENFANTS

6 à 12 ans

- Rallye Les 5 SENS au jardin - Musique végétale etc. • Anniversaires

Autres ateliers, voir sur le site. **A la carte**

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

JARDINAGE BiO

- **Journée d'échange et d'entretien du Jardin Botanique**

Une journée de soutien et de contact avec l'association, échange de savoir-faire. Petites tâches (semis, sarclage, repotage, étiquetage etc.) contre conseils et surplus de plantons. Participation libre sur annonce.

- **Lu 24.05.2021**, 09h-17h, Matin - **Fête de la nature** : visite structurée, départ 10h
De 14 à 17h, **AM d'échange**

- **Permaculture initiation**

3 modules théorico-pratiques pour suivre votre projet, CHF 80.-/Module, membres 72.-, 9h-16h

Modifications suite au COVID : 2 modules en 2021 et 3 modules 2021-2022 : **contenus modifiés !!! voir sur le site*

- **Permaculture I, introduction - Sa 20.03.21 et *Sa 30.10.21**

Bases, démarrer votre projet ? analyse de votre terre, inventaire ressources, observation, délimiter, compost/mulching, préparer sa terre, soins à l'humus

- **Permaculture II - Sa 17.04.21 et *Sa 12.03.2022**

Votre projet en cours, implémentation, matériel et infrastructure, choix arbustes et vivaces, buttes, plantations, ravageurs, arrosage, ombrage, adventices

- **Permaculture III - *Sa 02.04.22**

Taille, petits animaux, arrosage, ombrage, adventices etc.....*Le contenu final dépendra de la réorganisation des modules I et II

CUISINE SAUVAGE

- **UNIPOP/Moudon Ve 16.04.21 et Sa 3.07.21** 9h-14h, inscription sur leur site

- **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 29.08.2021, 15h-19h, CHF 50.-, membres CHF 45.-, 8.- en sus pour produits (œufs, lait, farine, etc.) cahier des recettes Marie-Claude et Jacques Fontaine

AGENDA

Sauf indications contraires, tous nos Ateliers ont lieu à Nuvilly

Avril 16	Cuisine sauvage 1 UNIPOP
Avril 17	Permaculture 1
Mai 08	Marché Jardin Botanique, Frib.
Mai 09	Permaculture 2/3
Mai 21-22-23	Marché horticole Vaumarcus
Mai 24	Fête de la nature/Jour accueil
Mai 29-30	BOTANICUS marché, Charmey
Juillet 03	Cuisine sauvage 2 UNIPOP
Juillet 04	Atelier S. nerveux
Juillet 31	Atelier Dysbiose porosité intestinale-inflam., douleur
	Cuisine sauvage
Août 29	Marché troc plantes L'Isle
Sept. ?	Lactofermentations
Sept. 11	Atelier Immunité-maladies infectieuses
Oct. 02	Permaculture 1
	Spécialités d'Herboristerie
Oct. 30	Permaculture 2
Nov. 07	Permaculture 3
Mars 12/2022	
Avril 02/2022	



Association Plantes & Vie.ch

ATELIERS - 2021/2022



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

CONTACT

Nos ateliers respectent les normes COVID en vigueur.

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

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 trouble en question et repartir avec vos préparations effectuées sur place.

- Horaire : 9h-17h, CHF 100.-/membre CHF 90.-, matériel en sus, Jacques Fontaine

A la carte

• **Autres thèmes ou dates, principe :** 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... - **Di 04.07.2021**

• 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 - **Sa 31.07.2021**

• **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, kimchi, tempeh ou kéfir

Sa 11.09.2021

• Spécialités d'herboristerie

- Principes de base pour réaliser : macérations alcooliques et huileuses, pommades, onguents, tisanes etc.

- Partir avec 3 préparations effectuées sur place - **Di 07.11.2021**

• 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... - **Sa 02.10.2021**

A la carte

BALADES BOTANIQUE

Cueillir - cuisiner et se soigner

• Balade autour de la petite Glâne : reconnaître les plantes sauvages, médicinales et toxiques, confectionner un mélange avec des indications thérapeutiques selon la saison

- Acquérir des connaissances d'utilisations médicinales. Support didactique simple fourni 09h-16h, CHF 80.-, membres CHF 72.-, avec Jacques Fontaine

CONFÉRENCES et CONSEILS

• **Jacques Fontaine**, infirmier psy, naturopathe, permaculteur certifié, auteur, fondateur J. Botanique

Tarif sur demande, [Voir le site Internet](#)

Je vous propose :

- une **VISITE de votre jardin**

- des **CONSEILS D'AMENAGEMENTS**, en **PERMACULTURE** et en **JARDINAGE BIO**