

## 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**

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 plants. Participation libre sur annonce.

- **Me 18.05.2022**, 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 90.-/Module, membres 81.-, 9h-16h ; Fil rouge/Modules adaptés à chaque demande de participants

- **Permaculture I, introduction**

Bases, démarrer votre projet ? analyse de votre terre, inventaire ressources, observation, délimiter, compost/mulching, soins à l'humus ; **Sa 29.10.22**

- **Permaculture II**

Votre projet en cours, implémentation, matériel et infrastructure, choix arbustes et vivaces, buttes, plantations, ravageurs ; **Sa 12.03.22 et 04.03.23**

- **Permaculture III**

Production potagère, arrosage, ombrage, adventices, taille, petits animaux. Contenu

final dépendant du contenu donné modules I/II

## CUISINE SAUVAGE

- **UNIPOP/Moudon Ve 29.04.22 et Ve 1.07.22** 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

**Ve 15.07.2022**, 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**

Mars 12/2022	<b>Permaculture 2</b>
Avril 02	<b>Permaculture 3</b>
Avril 29	<b>Cuisine sauvage 1 UNIPOP</b>
Mai 07	<b>Marché Jardin Botanique, Frib.</b>
Mai 14	<b>Marché Sierre</b>
Mai 18	<b>Fête de la nature/Jour accueil</b>
Mai 20-21-22	<b>Marché horticole Vaumarcus</b>
Juin 10	<b>Atelier microbiote, douleur et inflammation chronique</b>
Juin 25	<b>Balade botanique</b>
Juillet 01	<b>Cuisine sauvage 2 UNIPOP</b>
Juillet 02	<b>Atelier Système nerveux</b>
Juillet 15	<b>Cuisiner sauvages et indésirables</b>
Août 26	<b>Lactofermentations</b>
Sept. 30	<b>Atelier immunité, maladies infectieuses</b>
Oct. 29	<b>Permaculture 1</b>
Nov. 14	<b>Spécialités d'Herboristerie UNIPOP</b>
Mars 04.2023	<b>Permaculture 2</b>
Avril 01.23	<b>Permaculture 3</b>



# Association Plantes & Vie.ch

**ATELIERS - 2022/2023**



**« 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 près de 800 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 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.

- 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... - **Sa 02.07.2022**

#### • Dysbiose porosité intestinale, microbiote : inflammation et douleur

- Comprendre : microbiote et inflammation, lien avec l'expression de la douleur, conséquences sur la santé générale

- Fabrication selon saison, 3 préparations : fibres/HE pour assainir les intestins, tisane anti-inflammatoire, alcoolats anti-douleur, lactofermentations - **Ve 10.06.2022**

#### • Lactofermentations

- 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  
**Ve 26.08.2022**

#### • Spécialités d'herboristerie

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

- 3 préparations effectuées sur place - **Lu 14/21.11.2022-19h/21h30 ;60.-/12.-mat.**

#### • 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 30.09.2022**

## 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 - **Sa 25.06.2022**

## CONFÉRENCES et CONSEILS

### AMENAGER VOTRE JARDIN EN PERMACULTURE ?

Je vous propose :

- une **VISITE de votre jardin**
- des **CONSEILS D'AMENAGEMENTS**, et de **JARDINAGE BIO**

Tarif sur demande, **Voir le site Internet Jacques Fontaine**, infirmier psy, naturopathe, herboriste, permaculteur certifié, auteur, fondateur Jardin Botanique