

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

Visite pour adultes, SORTIES D'ENTREPRISE

Animation 3 en 1

1. Apéro « nature »

(Cuisine sauvage par Marie-Claude Fontaine)

2. Fabrications d'Herboristerie (baume, macération, plante souvenir etc.)

3. Visite commentée du site modèle

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

Fabrications artisanales: baume, macérations, dentifrice etc. *Musique végétale*, 5 Sens au jardin/Rallye, *Microscope USB/observation végétaux et insectes*, *Permaculture-principes de base*, *Lombricompost*; autre thème/site Internet

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

- Les Modules sont principalement des sessions à la carte, autres sujets et organisation à la demande (voir site Internet) : il suffit de réunir 4 personnes intéressées pour démarrer un cours. Prix et modalités, idem ci-dessous
- Prévenir la maladie et soigner des problèmes de santé simples avec des préparations spécifiques à base de plantes médicinales.
- Comprendre le dysfonctionnement en question et repartir avec des préparations adhoc effectuées sur place.
- Rencontre - Identification - Cueillette de plantes fraîches ou bases préparées à l'avance

Soutenir le système nerveux

- Identifier et comprendre : fatigue, anxiété, insomnie, dépression légère
- Fabrications à emporter chez soi : tisane détente et stimulante, vin somnifère, huile massage, alcoolature anti déprime...
- Support théorique, cueillette et conditionnement de plantes fraîches et séchées, identification, caractéristiques botaniques.

Ve 29.06.2018, 9h-17h, Jacques Fontaine

Prix : 100.-, membres : 80.- Matériel en sus

Dysbiose intestinale et microbiote : inflammation chronique et douleur

- Identifier et comprendre : microbiote et inflammation, lien avec l'expression de la douleur, conséquences sur la santé générale
- Fabrications : mélange de fibres/HE pour assainir les intestins, tisanes adoucissante/ alcalinisante ou anti-inflammatoire, alcoolature anti-douleur, lactofermentation du lieu
- Hygiène de vie et alimentation adaptés, support théorique, identification,

caractéristiques botaniques, conditionnement de plantes.

Ve 3.08.2018, 9h-17h, Jacques Fontaine

Prix : 100.-, membres : 80.- Matériel en sus

Soutenir l'immunité et éviter les maladies infectieuses

- Identifier et comprendre : immunité, hyper et hypo-immunité, allergie, infection respiratoire
- Fabrications : tisane-alcoolature stimulantes immunitaire, baume anti-infectieux, huile anti-mycose... **Date à la demande**

Soutenir le système digestif et la gestion du poids

- Identifier et 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... **Date à la demande**

Fabrication de spécialités d'herboristerie

- Principes de base pour réaliser : macération alcoolique et huileuse, pommade, onguent, tisanes
- Aspects théoriques et pratiques, dossier technique
- 3 fabrications à emporter à partir de plantes séchées, d'extraits alcooliques et d'HE :
1 macération huileuse chaude articulaire/musculaire, 1 onguent protecteur de peau-lèvre-gerçures-crevasse, 1 émulsion circulatoire-retour veineux

Ve 09.03 et 23.11.2018, 9h-17h

Avec **Jacques Fontaine**

Prix : 100.- membres : 80.- Matériel en sus

BALADES COMESTIBLES ET MEDICINALES

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
1. **Printemps** Confection de : soupe et salade dépuratives, mélange alcalinisant
 2. **Automne** Baies, racines, fortifiants d'automne, confection : sirop antitussif plat fortifiant
- Sa 09.06 et Ve 12.10.2018, 9h-17h, Jacques Fontaine Prix : 90.-, membres : 80.-

CUISINE SAUVAGE

Cuisiner sauvages + indésirables du jardin

- Cueillette des plantes sauvages sur le site et dans le vallon si nécessaire, description, comestibilité, vertus médicinales.
 - Préparation en commun de 6 à 8 plats différents selon les plantes disponibles
 - Un livret de recettes vous sera distribué, surplus des plats à faire découvrir à vos proches
- Ve 27.04 et 21.08.2018, 9h-17h
Avec Marie-Claude et Jacques Fontaine
Prix : 90.-, membres : 80.-

SPECIAL ENFANTS 6 à 12 ans

Rallye Les 5 SENS au jardin

- Prélever des échantillons : cueillir des plantes, observer - sentir - toucher - goûter - jouer
- Jeu de découverte, collation offerte

Me 6.08.2018, 13h30-17h

Marie-Claude et Jacques Fontaine, Prix : 30.-

JARDINAGE BIO

Journée d'échange et d'entretien du Jardin

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

- Printemps/Ma 1.05.2018
- Automne/Sa 13.10.2018 9h30-17h

CERTIFICAT de DESIGN en PERMACULTURE (CDP)

Formation de 14 jours/modules (72h) en résidentiel, sanctionnée par un certificat international reconnu

Programme : Origine de la permaculture, Ethique et pédagogie, Principes, Schémas/Patterns naturels, Méthode de design et exemples, Facteurs climatiques et stratégies, Arbres et biodiversité locale, Les sols, Eau et aquaculture, Terrassement, Stratégie Habitats, Stratégie animaux et grandes cultures, Visite de sites permacoles, Stratégies sociétales
3 h de travaux pratiques par jour, films, ateliers, témoignages.
Repas et hébergement possibles sur place selon infos site internet

Du Sa 7 au Sa 21.07 2018 à Nuvilly

Formation : Centre Romand de Permaculture

Prix : 1260.-/formation, membres : 1190.-

CONFÉRENCES et CONSEILS

- Par Jacques Fontaine *voir le site Internet*
- Je vous propose une VISITE de votre jardin avec des CONSEILS D'AMENAGEMENTS et de jardinage BIO. Tarif sur demande



Association Plantes & Vie.ch

2018



« 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