

## 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

- Instruments de musique végétaux : Lu 10.07.23, 9h-12h (Inscriptions : Passeport vacances Payerne)

## JARDINAGE Bio

- Journée d'échange et d'entretien du Jardin Botanique - Fête de la Nature Me 24.05.23, 09h-17h

Journée de soutien et de contact avec l'association - accueil ; **Matin 09-12h** : échange de savoir-faire, petites tâches (semis, sarclage, repotage, étiquetage etc.) contre conseils et surplus de plantons. Participation libre sur annonce, pique-nique.

- **Après-Midi - Fête de la nature** de 14 à 17h : visite structurée, départ 14h précise. Inscription sur leur site

- **Permaculture initiation**

3 modules théorico-pratiques pour suivre votre projet, CHF 90.-/Module, membres 81.-, 9h-16h ; Fil rouge/Chaque module est adapté aux participants

- **Permaculture I, introduction**

Bases, démarrer votre projet ? analyse de votre terre, inventaire ressources, observer, délimiter, compost/mulching, soins à l'humus - **Sa 28.10.23**

- **Permaculture II**

Votre projet en cours, implémentation, matériel et infrastructure, choix arbustes-vivaces-annuelles, buttes, plantations-semis, ravageurs - **Sa 02.03.24**

- **Permaculture III**

Production potagère, arrosage, ombrage, adventices, taille, petits animaux, synergies, agenda lunaire. Contenu final dépendant du contenu donné modules I/II ; **Sa 20.04.24**

## CUISINE SAUVAGE

- **UNIPOP/Moudon Ve 21.04.23 et Je 08.06.23** 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, repas

**Sa 08.07.23**, 09h-14h, CHF 50.- ; membres CHF 45.-, 8.- pour produits, cahier des recettes. Marie-Claude et Jacques Fontaine

## AGENDA

**Sauf indications contraires, tous nos Ateliers ont lieu à Nuvilly**

Avril 21.2023	<b>Cuisine sauvage 1</b> UNIPOP
Mai 06	<b>Marché Sierre</b>
Mai 13	<b>Marché Jardin Botanique, Frib.</b>
Mai 19-20-21	<b>Marché horticole Vaumarcus</b>
Mai 24	<b>Fête de la nature/Jour accueil</b>
Juin 08	<b>Cuisine sauvage 2</b> UNIPOP
Juin 30	<b>Atelier microbiote, douleur et inflammation chronique</b>
Juillet 01	<b>Atelier Système nerveux</b>
Juillet 08	<b>Cuisiner sauvages et indésirables du jardin</b>
Juillet 10	<b>Instruments musique végétale</b> (Passeport vac. Payerne)
Sept. 30	<b>Permaculture 1</b>
Oct. 06	<b>Atelier immunité, maladies infectieuses</b>
Nov. 16	<b>Soirée atelier Aloe vera</b>
Févr. 24.2024	<b>Spécialités d'Herboristerie</b>
Mars 02.	<b>Permaculture 2</b>
Avril 20.	<b>Permaculture 3</b>



# Association Plantes & Vie.ch

**ATELIERS - 2023/2024**



**« 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 3750m<sup>2</sup> accueille plus de 850 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

*A la carte*

**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 site modèle (offre sur demande)



### • 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 : La 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

### • Autres thèmes, dates : *A la carte*

Ouvrir un cours > Réunir 3 personnes intéressées, fixer une date pour démarrer un cours. ([Voir site Internet + autres ateliers](#))

### • Soutenir le système nerveux

- Comprendre : fatigue, anxiété, insomnie, dépression légère

- Fabrication : tisane détente et stimulante, vin somnifère, huile massage, alcoolat anti déprime... - **Sa 01.07.23**

### • Microbiote porosité intestinale : 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 30.06.23**

### • Lactofermentations *A la carte*

- Principes de base pour conserver vos légumes type choucroute, kimchi coréen, soya/tempeh, kefir d'eau etc.

### • Spécialités d'herboristerie

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

- 3 préparations effectuées sur place

- **Sa 24.03.24**

### • 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 06.10.23**

### • Soirée atelier Aloe vera

**Je 16.11.23 ; 19h-21h30 ; 40.- + matériel**  
Extraction-conservation-transformation-culture. Préparer 1 produit cosmétique, 2 produits de soins

## BALADES BOTANIQUE *A la carte*

### 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.-

## 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