

## 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 : Je **11.07.24**, 9h-12h (Inscriptions : Passeport vacances Payerne)

## JARDINAGE Bio

- **Matinée d'échange et d'entretien du Jardin Botanique et Fête de la Nature**  
Je **23.05.24**, 09h-12h

Moment de soutien et de contact avec l'association - accueil ; échange de savoir-faire, petites tâches (semis, sarclage, repotage, étiquetage etc.) contre conseils et surplus de plants.

Participation libre sur annonce, pique-nique possible clôture 14h.

**Fête de la nature:** visite structurée, départ 10h 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 26.10.24**

- **Permaculture II**

Votre projet en cours, implémentation, matériel et infrastructure, choix arbustes-

vivaces-annuelles, buttes, plantations-semis, ravageurs - **Sa 1.03.25**

- **Permaculture III**

Production potagère, arrosage, ombrage, adventices, taille, petits animaux, synergies, agenda lunaire. Contenu final dépendant du contenu donné modules I/II ; **Sa 12.04.25**

## 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, repas

**Me 14.08.24**, 09h-14h, CHF 60.- ;

membres CHF 54.-, 8.- pour produits, cahier de recettes.

Marie-Claude et Jacques Fontaine

## AGENDA

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

Mars	02.24	<b>Permaculture 2</b>
Avril	20	<b>Permaculture 3</b>
Mai	04	<b>Marché Sierre</b>
Mai	11	<b>Marché Jardin Botanique, Fribourg</b>
Mai	23	<b>Fête de la nature/Jour accueil associatif</b>
Juillet	11	<b>Instruments de musique végétaux</b> (Passeport vac. Payerne)
Août	9	<b>Atelier microbiote, douleurs et inflammation chronique</b>
Août	14	<b>Cuisiner les sauvages et les indésirables du jardin</b>
Oct.	26	<b>Permaculture 1</b>
Nov	16	<b>Atelier immunité, maladies infectieuses</b>
Mars	01.25	<b>Permaculture 2</b>
Avril	12	<b>Permaculture 3</b>



# Association Plantes & Vie.ch

**ATELIERS - 2024/2025**



**« 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 - Banque Raiffeisen Broye - Vully - 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 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/instruments et écoute appareil, 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

### ATELIERS clef en main

Principe pour ouvrir un cours > Définir un sujet > Réunir 3 personnes intéressées > Fixer une date pour démarrer un cours. (Voir site Internet + autres ateliers) *A la carte*

### • Soutenir le système nerveux

- Comprendre : fatigue, anxiété, insomnie, dépression légère

- Fabrication : tisane détente et stimulante, vin somnifère, huile massage, alcoolat anti déprime... *A la carte*

### • 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 préparations : fibres/HE pour assainir les intestins, tisane anti-inflammatoire, alcoolats anti-douleur, lactofermentations - **Ve 9.08.25**

### Lactofermentations

- Principes de base pour conserver vos légumes type choucroute, kimchi coréen, soya/tempeh, kéfir d'eau etc. *A la carte*

### • Spécialités d'herboristerie

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

- 3 préparations effectuées sur place *A la carte*

### • 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 16.11.25**

## 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