

Initiation à la lactofermentation

Date : Samedi 3 juin 2023
Horaire : 9h30 - 11h30
Animation : Aline Cavuscens
Tarifs : 65.-/personne / **AI-AVS** 57.-/personne
Merci de prendre vos bocaux en verre

Venez découvrir les bases des produits fermentés avec Aline, passionnée par la cuisine et autodidacte. Vous pourrez prendre contact avec le monde aux mille saveurs des fermentations. Des recettes simples, ancestrales aux vertus santé vous seront proposées. Repartez avec quelques souches pour débiter votre propre expérience culinaire. Les légumes de qualité bio vous seront fournis par l'Atelier Vert du CIS.

Bain de forêt (Shinrin Yoku) et découverte de la symbolique des arbres

Date : Samedi 2 septembre 2023
Horaire : 10h - 12h
Animation : Véronique Wampfler (green-flow.ch)
Tarifs : 32.-/personne / **AI-AVS** 29.-/personne
Inclus : Verre de l'amitié

Une expérience sensorielle hors de l'agitation quotidienne en explorant nos 5 sens afin d'amener de la légèreté dans notre esprit en nous connectant à notre monde intérieur. L'arbre nous relie à notre propre nature ; il est possible d'entrer en interrelation avec lui. A l'occasion de ce bain de forêt nous allons découvrir cette énergie particulière, ainsi que la symbolique des essences rencontrées. L'événement sera suivi par un verre de l'amitié.

Fabrique tes poupées à soucis

Date : Vendredi 8 septembre 2023
Horaire : 16h30 - 18h30
Animation : Véronique Wampfler (green-flow.ch)
Tarifs : 46.-/binôme
Inclus : Goûter
Pour enfant de 5 à 9 ans accompagné d'un adulte

Tu as entre 5 et 9 ans et aimerais passer un moment privilégié avec un parent proche ? Alors viens fabriquer tes propres poupées à soucis. Ce sont de toutes petites poupées très mystérieuses capables de faire disparaître tes tracasseries et chagrins durant la nuit ! Tu pourras également choisir une petite pochette en tissu pour les ranger. L'activité débutera avec un petit goûter.

La pharmacie de la forêt

Date : Vendredi 6 octobre 2023
Horaire : 9h - 15h30
Animation : Cathy et/ou Emanuel Roggen (grandangle.ch)
Tarifs : 75.-/personne / **AI-AVS** 71.-/personne
Inclus : Repas (hors boisson)

A tous les maux, la nature offre un remède, caché au cœur d'une plante. Lors de cette randonnée botanique entre Villars-sur-Glâne et Fribourg, vous apprendrez à reconnaître quelques « bonnes herbes » et serez initiés à leur usage médicinal. La découverte de cette pharmacie de la nature sera aussi l'occasion de raconter quelques histoires végétales – parfois mythologiques – qui sont colportées depuis la nuit des temps. A midi, nous nous arrêterons au Domaine Notre-Dame de la Route pour prendre le repas au restaurant Le Jardin.

Domaine Notre-Dame de la Route
Chemin des Eaux-Vives 17
1752 Villars-sur-Glâne

Toutes les informations

domaine-ndr.ch/formations/programmation-domaine



Inscriptions

- communication@domaine-ndr.ch
- au plus tard 10 jours avant l'activité

Géré par



Centre d'Intégration
Socioprofessionnelle
Fribourg

Programme 2023 activités et formations

le domaine
notre-dame de la route

Nature - Bien-être
Santé - Art

domaine-ndr.ch

Informations pratiques et conditions générales

Paiement :

- Sur facture envoyée par e-mail les jours suivant l'inscription
- Le paiement doit avoir été effectué avant l'atelier
- Un arrangement peut être trouvé en cas d'inscription de dernière minute.



Annulation :

- Si l'annulation est du fait de l'organisateur, l'intégralité des frais d'inscription sera remboursé au participant. Sauf cas exceptionnel, les participants sont avertis au plus tard une semaine avant l'atelier.
- Si l'annulation est du fait du participant, le remboursement se fait comme suit
 - Jusqu'à 30 jours avant l'atelier : 100%
 - Jusqu'à 7 jours avant l'atelier : 50%
- En cas de non présentation du participant le jour de l'atelier, aucun remboursement ne sera possible, sauf sur présentation d'une pièce justificative.

Inscriptions :

- Par mail à communication@domaine-ndr.ch
- Réponse uniquement du lundi au vendredi
- En cas de questions, appelez la réception au 026 409 75 00

Les 2 font la paire Impression végétale

Date : Vendredi 21 avril 2023
Horaire : 10h – 15h
Animation : Cathy et/ou Emanuel Roggen (grandangle.ch)
Tarifs : 150.-/binôme / **AI-AVS** 143.-/binôme
Inclus : Repas (hors boisson), livre pour l'enfant, sac imprimé
Pour enfant de 6 à 12 ans accompagné d'un adulte

Réunir un enfant et un adulte et leur faire découvrir les activités créatives du petit druide. Nous partirons en balade dans la forêt et apprendrons à reconnaître quelques plantes. Nous fabriquerons un crayon avec les éléments de la nature. Ensuite, après avoir partagé l'histoire «L'échelle du diable», nous réaliserons une impression végétale.

Acrylic pouring atelier de peinture

Date au choix :
Samedi 22 avril 2023, 9h30 - 11h30
Samedi 11 novembre 2023, 14h - 16h
Animation : Philippe Ruffieux (art-dynasy.ch)
Tarifs : 80.-/personne / **AI-AVS** 76.-/personne
Inclus : La toile réalisée lors de l'atelier

Acrylique Pouring est une technique de peinture fluide et de lissage. La peinture acrylique peut être mise en consistance liquide et coulante avec l'ajout de médium de lissage acrylique / pouring medium et d'autres additifs selon les besoins. Différents effets sont créés, en fonction du choix de la peinture, du médium et des additifs.

Fabrique un bâton de parole magique

Date : Vendredi 12 mai 2023
Horaire : 16h30 - 18h30
Animation : Véronique Wampfler (green-flow.ch)
Tarifs : 46.-/binôme
Inclus : Goûter
Pour enfant de 5 à 9 ans accompagné d'un adulte

Tu as entre 5 et 9 ans et aimerais passer un moment privilégié avec un parent proche ? Alors viens fabriquer ton bâton de paroles magique, c'est un outil pour échanger avec tes proches, tes ami(e)s, dans le respect. C'est un précieux soutien pour exprimer une idée, quelque chose qui s'est passé ou encore ce que tu ressens dans ton cœur ! Et n'oublie surtout pas de prendre ton doudou ou ta peluche préférée avec toi ! L'activité débutera avec un petit goûter.

Les plantes qui se mangent et qui guérissent

Date : Jeudi 25 mai 2023
Horaire : 9h - 15h
Animation : Cathy et/ou Emanuel Roggen (grandangle.ch)
Tarifs : 90.-/personne / **AI-AVS** 85.-/personne
Inclus : Repas (hors boisson)

On peut les manger et elles nous soignent. Lors de cette randonnée dans les alentours de Villars-sur-Glâne, nous partirons à la rencontre de plantes qui nourrissent et qui sont bienfaites pour notre santé. Nous apprendrons à distinguer les comestibles des toxiques, ainsi qu'à utiliser quelques médicinales. Nous confectionnerons de délicieux apéros de la nature. A midi, le menu vous sera servi dans le restaurant du Domaine Notre-Dame de la Route, joliment baptisé «Le Jardin».

Yoga en plein air «Hanches & Épaules»

Date : Samedis 10, 17, 24 juin, 1^{er} et 8 juillet 2023
Horaire : 9h30 - 10h45
Animation : Laurence Curty (alto-espace-sante.ch)
Tarifs : 120.-/personne / **AI-AVS** 114.-/personne
30.-/séance / **AI-AVS** 28.-/séance

Les hanches et les épaules sont des lieux clés de la stabilisation, de la mobilité et de l'énergie du corps. Nous explorerons à travers des pratiques ciblées, les mouvements de ces articulations afin de les stabiliser, les libérer et en ressentir l'énergie. Les pratiques de hatha yoga intégrant postures (asana), techniques de respiration (pranayama) et concentrations nous accompagneront dans cette expérience.

Initiation au Druidisme et méditation guidée

Date : Dimanche 25 juin 2023
Horaire : 10h – 13h
Animation : Véronique Wampfler (green-flow.ch)
Tarifs : 47.-/personne / **AI-AVS** 44.-/personne
Inclus : Encas

Litha est une fête celtique où l'on célèbre le solstice d'été, c'est une période de purification, de guérison et surtout de célébration solaire dans l'amour et la joie. Nous allons en profiter pour nous accorder à notre lumière intérieure, afin de la laisser rayonner tout autour de nous, par une initiation au Druidisme à travers nos 5 sens et à l'aide d'une méditation guidée « s'accorder à sa lumière intérieure ». L'activité sera suivie par un petit encas.