

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 au plus tard 10 jours avant l'activité :

- Par mail à communication@domaine-ndr.ch
- Réponse uniquement du lundi au jeudi
- Pour bénéficier des tarifs préférentiels (AVS, AI, étudiant), merci de fournir spontanément le justificatif ad hoc, sans quoi, le plein tarif sera appliqué.



Scannez le QR code pour connaître les détails de la programmation

Géré par



Centre d'Intégration
Socioprofessionnelle
Fribourg

le domaine

notre-dame de la route

Programme 2025

Nature
Alimentation
Développement durable
Bien-être

domaine-ndr.ch

Ch. Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne

Une alimentation durable avec le même budget

2 dates au choix : Samedi 12 avril ou Vendredi 3 octobre 2025

Horaire : de 9h30 à 11h

Animation : Andrea Meichtry de SmartElan.ch

Tarifs : 50.-/personne / AI-AVS-Etudiant 47.-/personne

Prix, biodiversité ou encore gaspillage ! Découvrez notre système alimentaire du producteur au consommateur via un jeu. Des astuces de prix et de temps seront données afin de pouvoir se permettre d'acheter des aliments sains, écologiques et locaux sans augmenter votre budget.

Les plantes qui se mangent et qui guérissent

Date : Vendredi 16 mai 2025

Horaire : 9h - 15h30

Animation : Cathy et Emanuel Roggen (grandangle.ch)

Tarifs : 95.-/personne / AI-AVS-Etudiant 90.-/personne

Inclus : Apéro de la nature et 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.



Initiation à la lactofermentation

2 dates au choix : Samedi 31 mai ou Samedi 13 septembre 2025

Horaire : 9h30 - 11h30

Animation : Aline Cavuscens

Tarifs : 70.-/personne / AI-AVS-Etudiant 66.-/personne

Inclus : Bocaux et légumes

Venez découvrir les bases des produits fermentés avec Aline, passionnée de cuisine saine et de nutrition. Les légumes de qualité bio vous seront fournis par l'Atelier Vert du CIS.

Yoga en plein air



Dates et horaire : Samedis 7, 14, 21, 28 juin 2025 de 9h30 à 11h

Animation : Laurence Curty (alto-espace-sante.ch)

Tarifs : 90.-/personne / AI-AVS-Etudiant 85.-/personne
30.-/séance /AI-AVS-Etudiant 28.-/séance

Yoga du cœur - Self care & Compassion

Le hatha yoga favorise la santé globale grâce à l'interaction des mouvements du corps, de la respiration consciente et de la concentration. Ce module est axé sur la gestion du stress dans la perspective de la compassion.

Des produits de nettoyage naturels

2 dates au choix : Vendredi 13 juin ou Samedi 6 septembre

Horaire : de 9h30 à 11h30

Animation : Andrea Meichtry de SmartElan.ch

Tarifs : 70.-/personne / AI-AVS-Etudiant 66.-/personne

Apprenez à utiliser savon noir, bicarbonate de soude, etc. simplement brut et sans rien y ajouter. En fin d'atelier vous recevrez une documentation de ce qui a été vu durant la matinée et repartirez avec un produit que vous aurez fabriqué destiné à nettoyer les taches les plus tenaces.

Les secrets des plantes utiles

Date : Samedi 20 septembre 2025

Horaire : 9h - 15h30

Animation : Cathy et Emanuel Roggen (grandangle.ch)

Tarifs : 80.-/personne / AI-AVS-Etudiant 76.-/personne

Inclus : Repas (hors boisson)

Nous partirons à la rencontre de plantes qui se mangent et/ou qui sont bienfaites pour notre santé. Nous apprendrons à distinguer les comestibles des toxiques, ainsi qu'à utiliser quelques médicinales.

