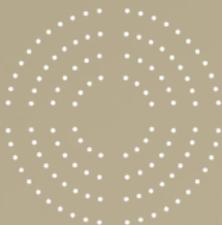


DOMAINE

notre · dame



de · la · route

www.domaine-ndr.ch

PROGRAMME DES COURS ET ANIMATIONS

2019



Nature - Arts - Bien-être - Événements - Développement personnel





CIS FAIRE RAYONNER L'AUTRE

*Sous-traitance - Hospitality -
Services - Coaching*

www.cisf.ch



PROGRAMME COMPLET 2019

NATURE

- Horticulture - cours de taille Samedi 16 mars
- Balade botanique et fabrication d'une presse à herbier Samedi 23 mars
- Balade botanique et fabrication d'un baume pour les petits bobos Samedi 6 avril
- Balade «Nature en ville» Mercredi 1^{er} mai
- Horticulture - Semis et multiplication des végétaux Samedi 22 juin
- Horticulture - Récolte et conservation des graines Samedi 5 octobre
- Horticulture - Conseils personnalisés en permaculture Samedi 16 novembre

ÉVÉNEMENT

- Chasse aux oeufs Samedi 20 avril
- Fête du jus de Pommes Samedi 14 septembre

BIEN-ÊTRE

- Journée de méditation pleine conscience Samedi 4 mai
- Journée bien-être ALTO Samedi 28 septembre

ART - CULTURE

- Expo Jacqueline Gandubert 4 février - 14 avril
- Initiation au Kamishibai Mercredi 27 mars
- Expo Famille Peguiron 29 avril - 15 août
- Expo Marion Savoy 2 septembre - 20 décembre

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Programmation spirituelle Toute l'année

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscriptions : reservation@domaine-ndr.ch / 026 409 75 00

Paiement : sur place le jour-même / Espèces, Maestro, Postcard, Visa, Mastercard

Programmation pouvant être soumise à modifications. En cas d'annulation faute d'inscriptions suffisantes, les participants sont avertis une semaine avant.

NATURE

ÉVÉNEMENT

BIEN-ÊTRE

ART - CULTURE

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

EXPOSITION DE PEINTURES

Peintures intuitives

Artiste : Jacqueline Gandubert

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : 4 février - 14 avril

Horaires : Heures d'ouverture de la réception

Tarif : entrée libre

Informations complémentaires : www.art-joya.ch

Après une longue carrière d'aquarelliste qu'elle poursuit avec bonheur **Jacqueline Gandubert** s'adonne depuis 2005 également à la peinture à l'huile par ressenti.

Cette nouvelle démarche totalement intuitive ouvre d'autres niveaux de conscience et transmet d'autres vibrations de ses mondes intérieurs.

Parfois sur des thèmes inspirés après méditation ou simplement en laissant se construire le tableau de lui-même sans autre source d'inspiration. L'artiste signe ses nouvelles toiles à l'huile de son nom d'âme : JOYA.

Avec ce genre de peinture, l'image demande à être traversée, elle est la transfiguration de l'invisible, elle tend à figurer l'infigurable. Le regard doit transiter et poursuivre au-delà de la toile. Il s'agit d'un processus qui nous fait basculer dans un autre niveau de conscience... qui nous fait passer de la représentation à la Présence.



HORTICULTURE

Cours de taille d'arbres, arbustes, baies et fruitiers

Intervenant : Adrien von Niederhäusern

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 16 mars

Horaires : 9h - 16h

Tarif : 100 CHF

Inclus : Pauses café et repas de midi

Matériel à prendre : sécateur, gants, tenue et chaussures adaptées

Inscriptions : Jusqu'au 3 mars

Adrien von Niederhäusern est horticulteur-pépiniériste depuis une dizaine d'années. Passionné depuis toujours par la nature, l'écologie et le sport, c'est tout naturellement qu'il s'est intéressé à l'alimentation et à la production de légumes de façon saine écoresponsable et durable. Il exploite le jardin potager du Domaine depuis 2018 en permaculture.

Il vous propose une série de cours afin de vous communiquer cette passion et son expertise dans le domaine.

Le but étant de pratiquer, mais aussi de comprendre pourquoi, comment et quand le faire. Ce cours sera le plus interactif possible afin de pouvoir lui poser toutes les questions que vous vous posez sur le jardinage et l'horticulture en général.

Au programme :

Théorie sur la taille d'arbres et explicatifs sur les variétés et la production d'arbres fruitiers et pratique de la taille.



ATELIER NATURE

Balade et fabrication d'une presse à hercier

Intervenants : Cathy et Emanuel Roggen

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 23 mars

Horaires : 10h-15h30

Tarif : 100 CHF

Inclus : Matériel et repas de midi (hors boisson)

Inscriptions : Jusqu'au 10 mars

Rien de tel qu'un hercier pour apprendre à reconnaître les plantes. L'atelier débutera par une **balade botanique**. Nous passerons ensuite à la fabrication d'une presse à fleurs.

Dans un deuxième temps, vous serez initiés aux techniques de l'hercier, de la récolte au séchage, en passant par le montage des planches. Chaque participant repartira avec la presse à hercier qu'il aura confectionnée et un petit échantillon de plantes du jour.

Depuis plus d'un demi-siècle, la famille Roggen est spécialisée dans les préparations maison, ce qui vaut une renommée bien au-delà des frontières régionales à leurs drogueries. Très actifs dans la promotion de la nature et de ses bienfaits, Cathy et Emanuel Roggen proposent de nombreuses activités allant d'ateliers de tous types aux randonnées botaniques de plusieurs jours.



CULTURE D'AILLEURS

Balade botanique et initiation au Kamishibai

Intervenante : Cathy Roggen-Crausaz

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Mercredi 27 mars

Horaires : 13h30 - 16h30

Tarif : 80 CHF

Inclus : Matériel et pause café

Inscriptions : Jusqu'au 13 mars

Art narratif ancestral d'origine japonaise, le kamishibai - aussi appelé théâtre d'images - est un formidable outil pédagogique pour la transmission du savoir.

Comment fabriquer un butai, le support qui permet de faire défiler les images? Comment élaborer son récit? Après une balade botanique à la rencontre de quelques plantes médicinales qui ont des histoires à raconter, les participants seront initiés à cette technique de narration.

Le kamishibai peut être utilisé facilement dans différents types de structures (bibliothèque écoles, crèches, centres de loisirs, hôpitaux, maisons de retraite, activités nature, etc...).

Graphiste, journaliste, accompagnatrice de montagne, fondatrice des éditions du Bois Carré et cofondatrice des tisanes Lyoba, Cathy Roggen-Crausaz porte de nombreuses casquettes, toujours avec passion.

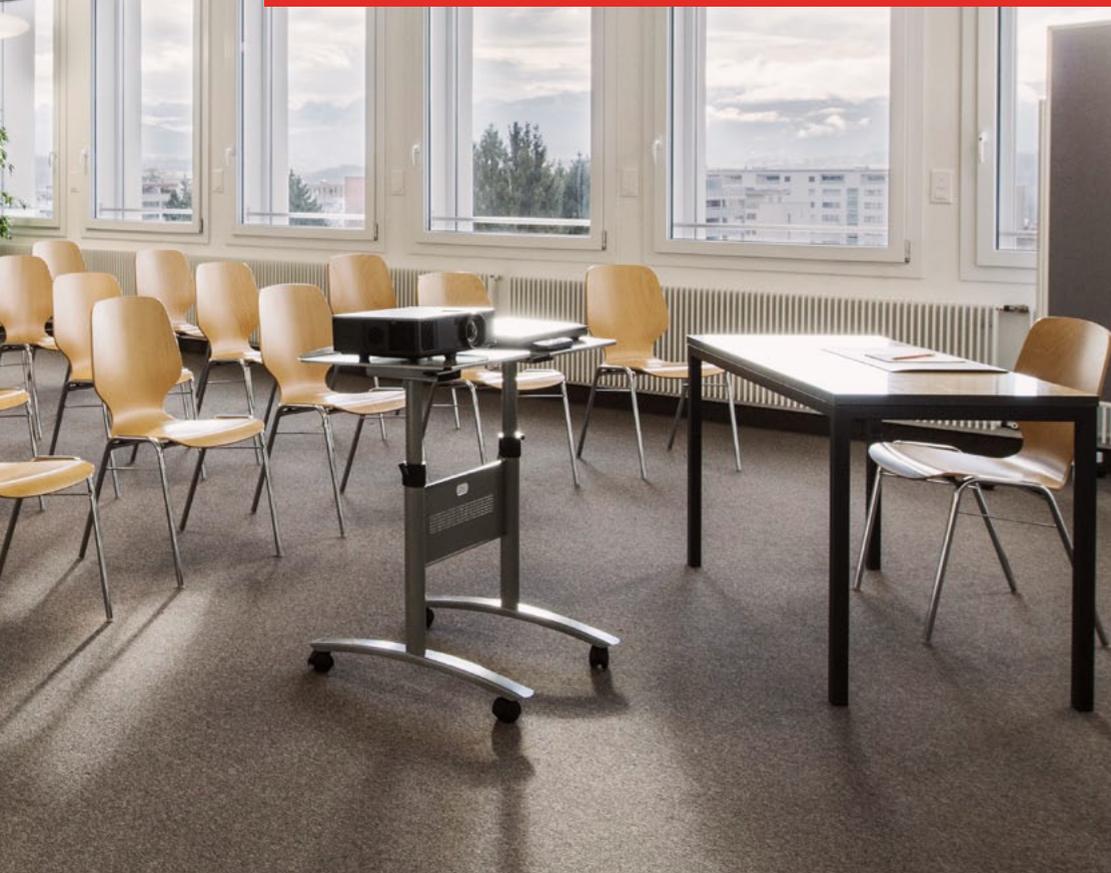




DOMAINE
notre · dame
de · la · route

Simplicité, créativité et productivité

Profitez de l'une de nos 8 salles de séminaires entièrement équipées et modulables pouvant accueillir jusqu'à 150 personnes.



Hébergement - Séminaires - Restauration - Développement personnel

Domaine Notre-Dame de la Route
www.domaine-ndr.ch

ATELIER NATURE

Un baume pour les petits bobos

Intervenant: Emanuel Roggen

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 6 avril

Horaires : 10h-15h30

Tarif : 100 CHF

Inclus : Matériel et repas de midi (hors boisson)

Inscriptions : Jusqu'au 17 mars

Comment fabriquer sa propre crème vulnéraire ? Dans un premier temps, vous partirez en balade pour cueillir quelques plantes médicinales. Vous apprendrez ensuite à confectionner un onguent, qui soignera tous les petits bobos de la peau.

Chaque participant repartira avec un pot de la pommade qu'il aura confectionnée lui-même. La balade botanique et l'atelier ont lieu par n'importe quel temps : prévoir un habillement en conséquence.

Depuis plus d'un demi-siècle, la famille Roggen est spécialisée dans les préparations maisons, ce qui vaut une renommée bien au-delà des frontières régionales à leurs drogueries. Très actifs dans la promotion de la nature et de ses bienfaits, Cathy et Emanuel Roggen proposent de nombreuses activités allant d'ateliers de tous types aux randonnées botaniques de plusieurs jours.



CHASSE AUX OEUFS

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 20 avril

Horaires : 14h - 16h30

Inscriptions : Jusqu'au 7 avril - reservation@domaine-ndr.ch

Informations complémentaires : Pour les enfants de 4 à 12 ans

Pour la 1^{ère} fois, le Domaine Notre-Dame de la Route organise une chasse aux oeufs dans son parc aménagé.

Les enfants et leurs parents auront tout loisir de parcourir le parc à la recherche des oeufs, bien cachés dans le labyrinthe ou au pied d'un pommier... sans oublier de passer faire un coucou aux chèvres et aux poules. Ils pourront ainsi découvrir les différents univers de cet écrin de verdure aux portes de Fribourg.

Apportez votre petit panier et partez à l'aventure. Une petite surprise vous attendra à la fin de la chasse.

Départ pour les **4-7 ans** : 14h30

Départ pour les **8-12 ans** : 15h

*Nombre limité d'oeufs par enfant.
Possibilité de se restaurer sur place.*



EXPOSITION DE PEINTURES

3G peg

Artistes : Marcel-Emile, Pierre-Aimé et Chantal Peguiron

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : 29 avril - 15 août

Horaires : Heures d'ouverture de la réception

Tarif : Entrée libre

Vernissage : Vendredi 3 mai à 17h30

Une famille, une passion commune: la peinture. Afin de rendre hommage à l'oeuvre de son père, Pierre-Aimé Peguiron a réuni ses travaux ainsi que les siens et ceux de sa fille. Une exposition émouvante et intergénérationnelle.

Marcel-Emile Peguiron 1929-2017

Médecin FMH généraliste. Dessin, peinture, gravure (lino, techniques mixtes) il s'exprime par l'art depuis ses 40 ans et a profité de sa retraite pour apprendre la gravure sur cuivre ainsi que la fonte d'art. Il a publié plusieurs essais sur des sujets variés et a transmis sa passion des arts à sa famille, notamment à :

- Son fils **Pierre-Aimé Peguiron (1956)** médecin-dentiste retraité également peintre amateur depuis son plus jeune âge (dessin et aquarelle)
- Sa petite-fille **Chantal Peguiron (1993)** qui, après un CFC d'illustratrice et un CFC de « web designer », a choisi de faire une carrière artistique comme peintre indépendante (dessin, peinture à l'huile, acrylique et aquarelle). *Elle expose également à la Villa St-François d'avril à juin.*



ATELIER NATURE

La nature en ville

Intervenants: Cathy et Emanuel Roggen

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Mercredi 1^{er} mai

Horaires : 9h-16h

Tarif : 80 CHF

Inclus : Animation et repas de midi (1 minérale et 1 café compris)

Inscriptions : Jusqu'au 14 avril

Longtemps considérée comme simple décor urbain, la nature fait aujourd'hui partie intégrante des villes. Lors de cette randonnée accompagnée sur les ponts de la cité des Zaehringen et au fil des méandres de la Sarine, vous partirez à la découverte des faces cachées de Fribourg.

Mêlée d'anecdotes culturelles et historiques sur le patrimoine, cette escapade sera l'occasion de s'évader tout en s'initiant aux plantes médicinales et à leurs secrets.

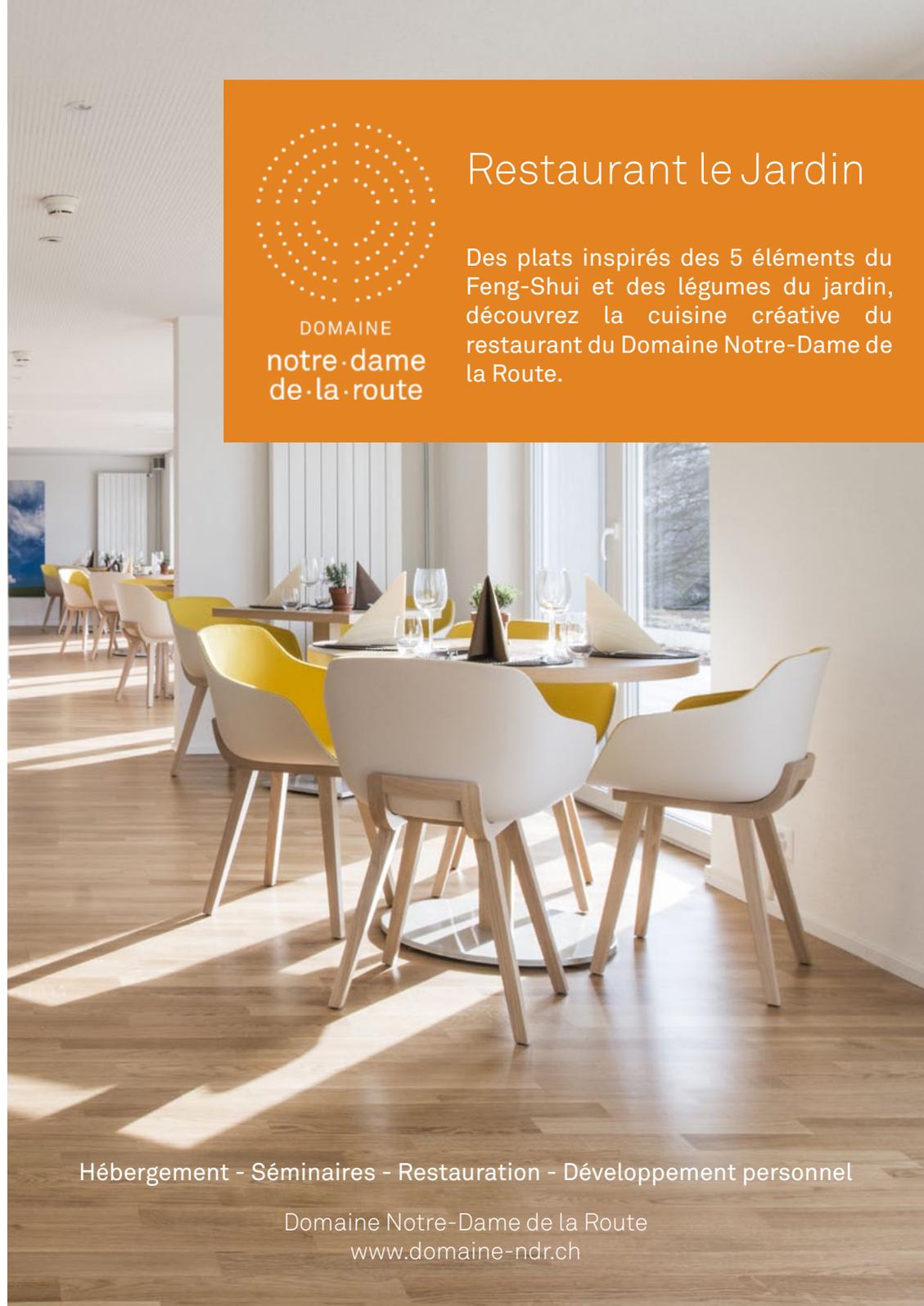
Depuis plus d'un demi-siècle, la famille Roggen est spécialisée dans les préparations maisons, ce qui vaut une renommée bien au-delà des frontières régionales à leurs drogueries. Très actifs dans la promotion de la nature et de ses bienfaits, Cathy et Emanuel Roggen proposent de nombreuses activités allant d'ateliers de tous types aux randonnées botaniques de plusieurs jours.



DOMAINE
notre · dame
de · la · route

Restaurant le Jardin

Des plats inspirés des 5 éléments du Feng-Shui et des légumes du jardin, découvrez la cuisine créative du restaurant du Domaine Notre-Dame de la Route.



Hébergement - Séminaires - Restauration - Développement personnel

Domaine Notre-Dame de la Route
www.domaine-ndr.ch

UN TEMPS POUR SOI

Journée de méditation pleine conscience

Intervenante : Vanessa Vadillo

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 4 mai

Horaires : 9h30-16h

Tarifs : 120 CHF étudiants / AVS / AI / Chômeurs
144 CHF collaborateurs CIS
160 CHF

Inclus : Pauses café matin et après-midi, repas (hors boisson)

Inscriptions : Jusqu'au 14 avril

Découvrir que l'intégration au quotidien de la pleine conscience est possible et que plus de joie de vie, de confiance en soi et de bien-être s'en suivent.

Le MBSR, programme de réduction de stress basée sur la pleine conscience, est issu d'une synthèse entre connaissances de la médecine, de la psychologie contemporaine et des techniques attentionnelles millénaires de l'Orient.

Il est un moyen de prévention et un complément aux traitements médicaux et psychothérapeutiques, ainsi qu'une méthode de développement personnel.

Bénéfique en cas de :

- Stress dans le milieu professionnel ou privé
- Maladies aiguës ou chroniques
- Douleurs chroniques
- Symptômes psychosomatiques
- Anxiété, état dépressif et insomnies



HORTICULTURE

Cours de semis et multiplication des végétaux

Intervenant : Adrien von Niederhäusern

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 22 juin

Horaires : 9h - 12h00

Tarif : 75 CHF

Inclus : Pause café

Matériel à prendre : Petit couteau, gants, tenue et chaussures adaptées

Inscriptions : Jusqu'au 9 juin

Adrien von Niederhäusern est horticulteur-pépiniériste. Passionné depuis toujours par la nature, l'écologie et le sport, c'est tout naturellement qu'il s'est intéressé à l'alimentation et à la production de légumes de façon saine écoresponsable et durable. Il exploite le jardin potager du Domaine depuis 2018 en permaculture.

Il vous propose une série de cours afin de vous communiquer cette passion et son expertise dans le domaine.

Le but étant de pratiquer, mais aussi de comprendre pourquoi, comment et quand le faire. Ce cours sera le plus interactif possible afin de pouvoir lui poser toutes les questions que vous vous posez sur le jardinage et l'horticulture en général.

Au programme :

Explications des différentes techniques de multiplication et pratique du bouturage et du semis.



EXPOSITION DE PHOTOS

«Untnu, kahnu, sutnu»

Artistes : Marion Savoy et Valentin Pellissier

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : 2 septembre - 20 décembre

Horaires : heures d'ouverture de la réception

Tarif : entrée libre

Informations complémentaires : www.marion-savoy.com

Découvrir le Népal en s'envolant dans les nuages, partir à la rencontre authentique d'une population défavorisée; participer à la re-construction d'une école avec les ouvriers locaux; s'essouffler dans les pentes du Machapuchare pour décoller en parapente vers les différentes contrées de l'Himalaya. Bivouaquer sous la neige, manger des asperges sauvages cuisinées par un gardien de troupeau.

Observer du ciel les dégâts du tremblement de terre, rencontrer ceux qui peuplent ces vallées.

C'est l'aventure dans laquelle se sont lancés Valentin Pellissier, pilote de parapente expérimenté habitué du Népal, et Marion Savoy, photographe, en hiver 2016.

Cette exposition présente les rencontres aléatoires, sous forme de portraits racontant le quotidien de chacun et de paysages himalayens vus du ciel captés lors des expéditions en parapente.



FÊTE DU JUS DE POMMES

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 14 septembre

Horaires : 9h à 15h

Informations complémentaires : dès juillet sur www.domaine-ndr.ch

En 2018, nous avons lancé la 1ère fête du jus de pommes au Domaine. Cette année, nous nous réjouissons de vous accueillir à nouveau à cette occasion et pour une version un peu...revisitée.

Marché artisanal, produits du terroir, restauration et dégustation accompagneront le pressage des pommes directement sur place.

De l'arbre à votre verre tout en restant sur le Domaine. Un jus de pommes sans pesticide et une très faible empreinte carbone.

Bon pour la santé et bon pour la planète.



UN TEMPS POUR SOI

Journée bien-être ALTO

Intervenantes : Annick Berset, Laurence Curty,
Vanessa Vadillo

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 28 septembre

Horaires : 10h - 15h30

Tarifs : 100 CHF étudiants / AVS / AI / Chômeurs
126 CHF collaborateurs CIS
140 CHF

Inclus : Pauses café matin et repas (hors boisson)

Inscriptions : Jusqu'au 15 septembre

Tout comme le Domaine Notre-Dame de la Route, ALTO Espace santé fait partie du CIS.

ALTO Espace santé pense la personne dans sa globalité et propose ses services tant aux personnes désireuses de se maintenir en forme qu'à celles souhaitant un soutien psychologique.

Au programme de cette journée :

- 10h-11h : Yoga
- 11h30-12h20 : Pilates
- 12h30-14h : Repas
- 14h15-15h30 : Atelier de thérapie par le mouvement

Matériel mis à disposition :

- Tapis de yoga
- Coussins/bancs de méditation

Tenue confortable souhaitée



ALTO Espace santé

*Pour prendre soin de son corps
et de son esprit.*

Spinning - Pilates - Yoga - Gainage - Art
thérapie par le mouvement - Soutien
psychologique - Psychothérapie

CIS-ALTO Espace santé
Rte des Daillettes 1 - 2ème étage
1700 Fribourg
Facebook : @AlotCIS



HORTICULTURE

Récolte et conservation des graines potagères

Intervenant : Adrien von Niederhäusern

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 5 octobre

Horaires : 9h - 12h00

Tarif : 60 CHF

Inclus : Pause café

Matériel à prendre : Tenue et chaussures adaptées

Inscriptions : Jusqu'au 20 septembre

Adrien von Niederhäusern est horticulteur-pépiniériste depuis une dizaine d'année. Passionné depuis toujours par la nature, l'écologie et le sport, c'est tout naturellement qu'il s'est intéressé à l'alimentation et à la production de légumes de façon saine écoresponsable et durable. Il exploite le jardin potager du Domaine depuis 2018 en permaculture.

Il vous propose une série de cours afin de vous communiquer cette passion et son expertise dans le domaine.

Le but étant de pratiquer, mais aussi de comprendre pourquoi, comment et quand le faire. Ce cours sera le plus interactif possible afin de pouvoir lui poser toutes les questions que vous vous posez sur le jardinage et l'horticulture en général.

Au programme :

Théorie sur les graines et leur récolte et récolte de quelques graines potagères au Domaine.



HORTICULTURE

Conseils personnalisés pour la mise en place d'un jardin en permaculture

Intervenant : Adrien von Niederhäusern

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 16 novembre

Horaires : 8h - 17h30

Tarif : 100 CHF

Inclus : Pause café et repas inclus

Matériel à prendre : Photos et si possible un plan de votre terrain

Inscriptions : Jusqu'au 31 octobre

Adrien von Niederhäusern est horticulteur-pépiniériste depuis une dizaine d'année. Passionné depuis toujours par la nature, l'écologie et le sport, c'est tout naturellement qu'il s'est intéressé à l'alimentation et à la production de légumes de façon saine écoresponsable et durable. Il exploite le jardin potager du Domaine depuis 2018 en permaculture.

Il vous propose une série de cours afin de vous communiquer cette passion et son expertise dans le domaine.

Le but étant de pratiquer, mais aussi de comprendre pourquoi, comment et quand le faire. Ce cours sera le plus interactif possible afin de pouvoir lui poser toutes les questions que vous vous posez sur le jardinage et l'horticulture en général.

Au programme :

Matin et après-midi, 1h par participant sur leur projet, plus possibilité d'assister à l'entretien des autres participants.



PROGRAMME SPIRITUEL - JÉSUITE

Organisateurs : Communauté des jésuites de Fribourg
Informations complémentaires : www.jesuites.ch/activites
Inscriptions : reservation@domaine-ndr.ch / 026 409 75 00
Le programme 2019/2020 sera disponible en août.

17.01, 14.02, 14.03, 11.04, 9.05, 6.06

Jeudis bibliques

«On ne naît pas chrétien, on le devient»

Animateur : Jean-Bernard Livio sj

2-3 février 2019

L'expérience spirituelle d'aujourd'hui

Les étapes de l'aventure spirituelle

Animateur : Yves Mudry

10-15 février 2019

Complémentarité homme-femme et vie spirituelle dans la Bible

Retraite «Zen et Évangile»

Animateur : Bernard Sénécal sj

16-17 mars 2019

Prière du coeur : sur les traces de Ste Thérèse d'Avila

Méditation et enseignement

Animateur : Luc Ruedin sj

18-23 mars 2019

Montée vers Pâques

«Bienheureux les assoiffés!»

Animateur : Jean-Bernard Livio sj

27 avril 2019

De la pleine conscience à la prière du coeur

Journées d'initiation selon la méthode de Franz Jalics sj

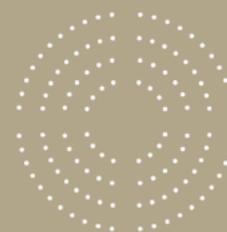
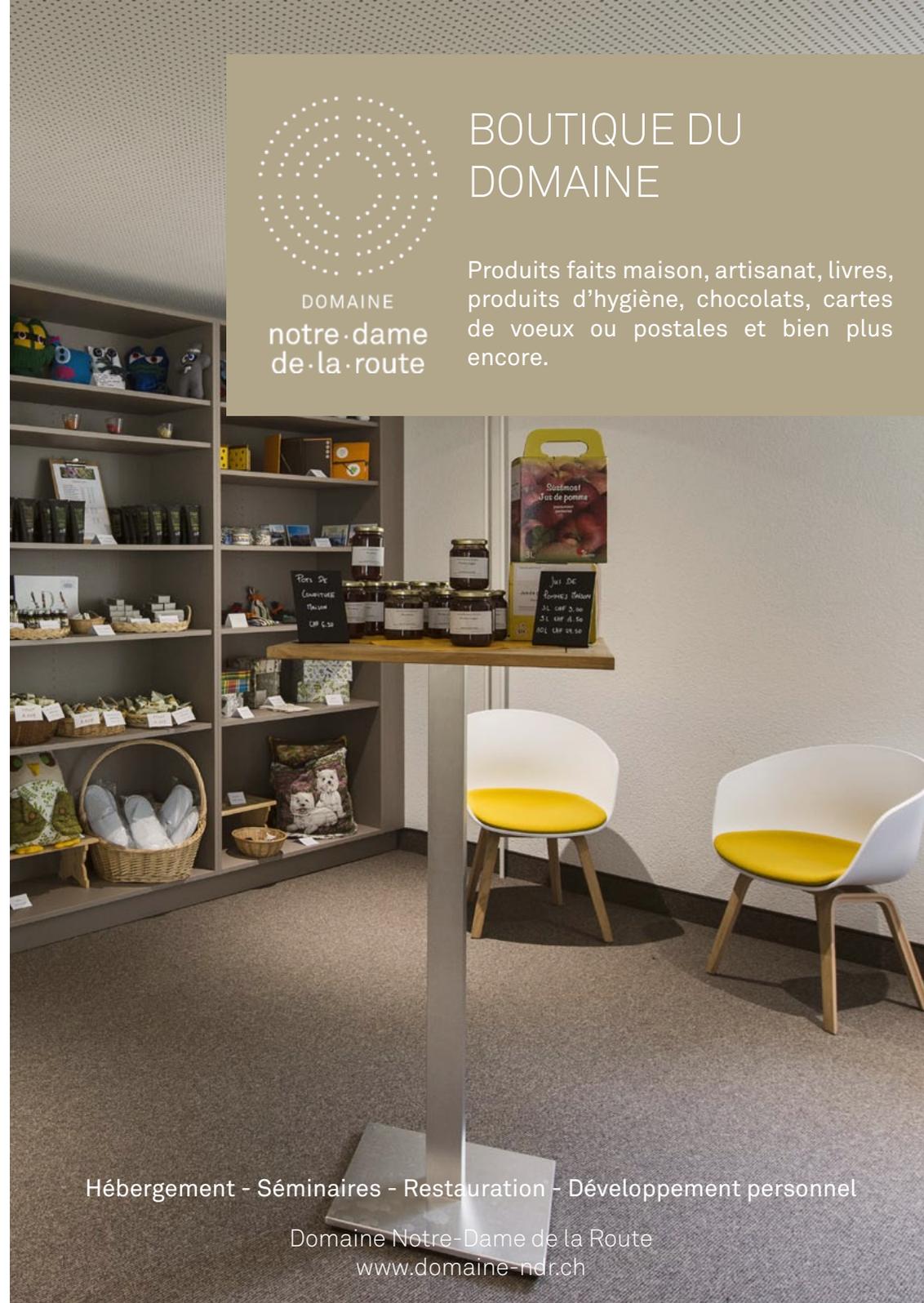
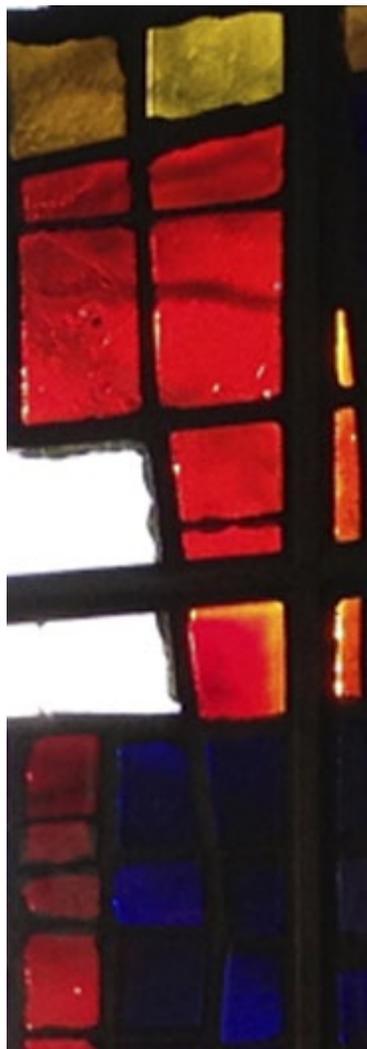
Animateur : Luc Ruedin sj

28-30 juin 2019

Chemin de guérison et de libération avec les Exercices spirituels

Retraites ignatiennes

Animateur : Raphaël Broquet



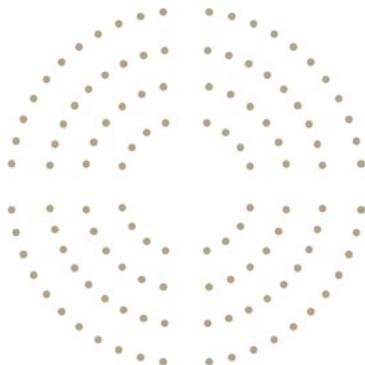
DOMAINE
notre-dame
de-la-route

BOUTIQUE DU DOMAINE

Produits faits maison, artisanat, livres, produits d'hygiène, chocolats, cartes de vœux ou postales et bien plus encore.

Hébergement - Séminaires - Restauration - Développement personnel

Domaine Notre-Dame de la Route
www.domaine-ndr.ch



DOMAINE
notre · dame
de · la · route

HÉBERGEMENT - SÉMINAIRES - RESTAURATION - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Horaires d'ouverture de la réception

- > lu-ve: 7h-19h
- > sa-di: 7h-16

Domaine Notre Dame de la Route

Ch. des Eaux-Vives 17
1752 Villars-sur-Glâne
+41 26 409 75 00

www.domaine-ndr.ch

Inscriptions et informations :
reservation@domaine-ndr.ch

Facebook: @DomaineNDR

Géré par

