



le domaine

notre-dame de la route

www.domaine-ndr.ch

PROGRAMME DES COURS ET ANIMATIONS

Rentrée 2020



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





CIS

L'ENTREPRISE SOCIALE

*Sous-traitance - Hospitality -
Services - Évaluation et santé*

www.cisf.ch



PROGRAMME 2^{ème} semestre 2020

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ● Exposition photo de Clown up | jusqu'au 06.09 |
| ● Journée des abeilles | Mercredi 26.05 |
| ● Module découverte de la méditation | 03.09, 10.09, 17.09, 24.09, 01.10 |
| ● Fête des Incroyables Comestibles | Samedi 05.09 |
| ● Exposition photo de Ueli Tecklenburg | du 17.09 au 31.12 |
| ● Les midi-méditations | 17.09, 19.11 |
| ● Balade contée : Le temps des arbres | Samedi 26.09 |
| ● Souper contes : Le repas de minuit | Vendredi 09.10 |
| ● Les arbres bienfaiteurs | 10.10, 23.10 |
| ● Noël au Domaine | du 12 au 13.12 |
| ● L'arrivée des Rois Mages : contes et galette | Samedi 09.01.2021 |



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 à l'avance.
- Sans annonce de votre part, en cas de non présentation le jour de l'animation, nous nous verrons dans l'obligation de vous facturer la finance d'inscription.

NATURE

ÉVÈNEMENT

BIEN-ÊTRE

ART - CULTURE

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

EXPOSITION PHOTO

Clown Up - Rire et Rêver pour la Paix

Collectif de photographes

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : du 22 juillet au 6 septembre 2020

Horaires : Heures d'ouverture de la réception

Tarif : entrée libre

Informations complémentaires : clownup.ch

Après un an de travail - conception du spectacle, répétitions, recherche de fonds etc. - un groupe de dix clowns a, en été 2019, effectué une tournée à caractère social en Colombie. Ce voyage avait pour but d'amener rires et rêves notamment aux femmes, enfants et hommes qui vivent dans les quartiers défavorisés ou qui sont touchés par les violences de la guerre.

Issue du travail à quatre mains d'une psychiatre, Susanne Silva, et d'un clown d'origine colombienne, Luis Silva, Clown Up est une association à but non lucratif située à Lausanne. Elle propose des ateliers artistiques basés sur une méthodologie propre qui combine techniques de résilience et jeu clownesque.

En juillet 2019, Clown Up est parti en tournée en Colombie, de Cali à Sevilla. Dans la continuité du spectacle, intitulé *Rire et rêver pour la Paix*, Clown Up a animé des ateliers de résilience à visée pédagogique et sociale dans différents endroits. L'exposition de ce collectif retrace cette expérience hors du commun.



JOURNÉE DES ABEILLES

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Mercredi 26 août 2020

Horaires : 13h30 - 17h

Organisateur : Cohésion sociale de Villars-sur-Glâne
Animation gratuite

Un constat amer...

L'abeille est victime d'une mortalité excessive et tend à disparaître ces dernières années. C'est un fait ! L'abeille est une pollinisatrice essentielle pour l'agriculture et la production alimentaire ainsi que pour le bon fonctionnement des écosystèmes et la formation de nos paysages. Nous avons besoin d'elle !

Le souhait d'agir et d'informer !

Dans le cadre de la journée mondiale des abeilles, la Cohésion Sociale a décidé de s'y inscrire pour faire le lien avec les ruches pédagogiques. Il est question de sensibiliser la population à la protection des abeilles grâce au jardinage au naturel (sans pesticides).

La journée se déroulera dans plusieurs lieux.

Programme des activités au Domaine:

- Découverte de la vie des ruches du domaine
- 2 ateliers d'animation :
 - Réalisation d'un baume à la cire d'abeille
 - Création d'une abeille décorative à base de matériaux recyclés
- Concours
- Dégustation de délicieuses tartines et autres friandises au miel





le 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 - Formations

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

UN TEMPS POUR SOI

Module découverte de la méditation

Intervenante : Vanessa Vadillo

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Jeudis 3, 10, 17, 24 septembre et 1^{er} octobre 2020

Horaires : 18h-20h

Tarifs module complet : 225 CHF tarif normal
210 CHF collaborateurs CIS
200 CHF étudiants / AVS / AI / Chômeurs

Tarif à la séance : 50 CHF

Inscriptions : jusqu'au 18 août - alto@cisf.ch

Ouvert à tous

La méditation par la pleine conscience nous invite à cultiver une attention de plus en plus consciente aux pensées, aux émotions et aux sensations physiques, instant après instant. Au centre, une attitude de curiosité bienveillante et de non-jugement qui permet à notre corps et à notre esprit de vivre pleinement l'expérience de ce qui est, dans le moment présent.

Construit sur la base du programme MBSR et MBCT développé par Jon Kabat-Zinn, ce module proposé par **ALTO Espace santé** offre la possibilité de s'initier à cette pratique dans une forme plus courte et plus légère que le programme MBSR classique.

Nous aborderons la pleine conscience de manière pratique et consacrerons un moment aux échanges entre participants. Il vous sera également proposé de pratiquer à domicile, entre les séances.

Pour profiter pleinement des bienfaits d'une pratique régulière et permettre au groupe de vivre une expérience commune, il est vivement conseillé de s'inscrire à toute la durée du module, soit 5 séances de 2h.



FÊTE DES INCROYABLES COMESTIBLES

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 5 septembre 2020

Horaires : 12h-17h

Organisateur : Cohésion sociale de Villars-sur-Glâne

Le Sentier des Incroyables Comestibles compte plus de 20 bacs à partager. Ces jardinières sont placées dans plusieurs endroits, dont le Domaine, faisant une sorte de chemin de promenade à travers les trois quartiers principaux de Villars-sur-Glâne.

Les bacs sont mis à disposition par les Services Techniques de la commune pour que les habitants qui aiment jardiner puissent parrainer une jardinière et y planter des herbes aromatiques, légumes ou fleurs comestibles. Le concept des bacs partagés prévoit que tout le monde puisse s'en servir.

La fête existe grâce aux bénévoles de la Cohésion Sociale ainsi qu'à tous les acteurs du Sentier. Ce jour-là, vous pourrez déguster une grande soupe aux légumes du jardin ainsi qu'un buffet de desserts (réalisés par les bénévoles). Des ateliers de confection de produits d'entretien ou de cosmétiques bio, des ateliers de cuisine, ou encore des ateliers de bricolages pour les enfants seront organisés.

Découvrez le programme complet sur www.domaine-ndr.ch dès la fin du printemps.



UN TEMPS POUR SOI

Les midi-méditations

Intervenante : Vanessa Vadillo

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Jeudis 17 septembre, 19 novembre 2020

Horaires : 12h-13h30 (45min de méditation, 45min pour le repas)

Tarifs : 50 CHF tarif normal

45 CHF collaborateurs CIS

40 CHF étudiants / AVS / AI / Chômeurs

Inclus : Repas végétarien + eau + café/thé (autres boissons en sus)

Inscriptions : 15 jours avant - alto@cisf.ch

Ouvert à tous

Une parenthèse durant la pause de midi pour méditer dans un cadre tranquille et ressourçant.

La méditation par la pleine conscience nous invite à cultiver une attention de plus en plus consciente aux pensées, aux émotions et aux sensations physiques, instant après instant. Au centre, une attitude de curiosité bienveillante et de non-jugement qui permet à notre corps et à notre esprit de vivre pleinement l'expérience de ce qui est, dans le moment présent.

Les midi-méditations proposées par **ALTO Espace santé** sont une occasion de découvrir ou d'entraîner votre pratique de la méditation par la pleine conscience, que vous soyez novice ou initié. Chaque séance est indépendante l'une de l'autre, vous n'avez donc pas besoin de suivre l'ensemble des séances.

Du matériel sera mis à disposition (tapis, zafus, zabutons).





le jardin

restaurant du Domaine

Une cuisine créative et de saison, des légumes venant directement de notre potager.

Venez découvrir le restaurant le Jardin et sa terrasse d'exception.

Ouvert du mardi soir au dimanche après-midi.
Horaires sur domaine-ndr.ch

Hébergement - Séminaires - Restauration - Formations
Domaine Notre-Dame de la Route
www.domaine-ndr.ch

EXPOSITION PHOTO

Fascination de l'abstrait

Photographe : Ueli Tecklenburg

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : du 17 septembre au 31 décembre 2020

Horaires : Heures d'ouverture de la réception

Tarif : entrée libre

Ouvrir les yeux sur le monde qui nous entoure, qu'il soit urbain ou hors des villes. Il nous régale de compositions, de dessins et de tableaux inattendus. Ils sont façonnés par les interventions humaines ou par la nature qui nous les offre généreusement. L'image est déjà là, elle attend d'être captée. Parfois fixe, parfois éphémère, car les couleurs et les formes, les ombres et les lumières se sont formés juste pour un instant.

La photo ne cherche donc pas de fixer une «réalité», mais se focalise sur les formes, les couleurs, la composition. Sa nature abstraite trompe parfois l'observateur sur ses origines et sur les dimensions du réel, mais elle lui laisse libre cours à son imagination pour interpréter ce qu'il voit.

Ueli Tecklenburg, sociologue retraité, a fait ses premières expériences photographiques dès sa jeunesse. Il a organisé une dizaine d'expositions aussi bien à Berne, qu'à Genève et à Lausanne, entre autres, et il a publié, de concert avec sa femme le livret de photos intitulé «Eaux plurielles/Wassers Vielfalt».



BALADE CONTÉE

Le temps des arbres

Conteur : Jean Guiot

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 26 septembre 2020

Horaires : 14h-17h (90min de balade)

Tarifs : 50 CHF pack famille (2 adultes + 2 enfants)

20 CHF adulte

10 CHF enfant (8-16 ans)

Inclus : Goûter

Public : Famille et enfants dès 8 ans

Inscriptions : Jusqu'au 10 septembre - reservation@domaine-ndr.ch

Informations complémentaires : www.conterie.ch

Le temps des arbres, c'est celui du cycle des saisons, c'est celui qui traverse les années, c'est celui de la naissance et de la mort, du printemps et de l'automne.

C'est surtout celui de la renaissance ! Il l'avait bien compris le berger qui replantait la forêt ou le chêne qui vibrait de toutes ses racines jusqu'au bout de ses feuilles les plus haute !

Passe le temps, passent les saisons, lorsqu'arrivent les hommes-bûcherons, c'est le chant des arbres qui nous fait vibrer...

L'Homme qui plantait des arbres, d'après Jean Giono, *le Dernier rêve du chêne*, d'après Jakob Grimm, *le Chant des arbres*, sont quelques histoires que **Jean Guiot** vous conte au cours de cette balade dans le parc du Domaine.



SOUPER CONTES

Le repas de Minuit

Conteur : Jean Guiot
accompagné d'un musicien

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Vendredi 9 octobre 2020

Horaires : 19h

Tarif : 80 CHF

Inclus : menu 3 plats, avec 1 verre de vin blanc, 1 verre de vin rouge, eau et café (autres boissons en sus)

Public : Adultes

Inscriptions : Jusqu'au 20 septembre - reservation@domaine-ndr.ch

Informations complémentaires : www.conterie.ch

«Un repas, c'est l'Art de la rencontre accompagnée de saveurs...»

La table est un moment de partage en famille, entre amis, avec des invités qui y sont accueillis. Le partage, c'est le plaisir d'être ensemble avec fraternités et amitiés. C'est aussi celui des plaisirs des sens, des saveurs et des parfums des plats cuisinés et des vins qui les accompagnent.

L'ambiance, la décoration, les rituels, la capacité de dialoguer, contribuent à créer cet environnement qui nous transporte dans un autre temps. Le repas, lieu de métamorphose des produits de la nature, peut aussi être celui des humains qui échangent des idées.

Les contes et la musique que nous choisissons pour cette soirée accompagnent le menu-surprise dans cette exploration savoureuse et peut-être un peu coquine de l'Art de la Table.





alto
espace santé

Prendre soin de son corps et de son esprit.

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

CIS-ALTO Espace santé

Rte des Daillettes 1 - 2ème étage
1700 Fribourg

Facebook : @AltoCIS Instagram : Alto_espace_sante

ATELIER NATURE

Les arbres bienfaiteurs

Intervenant : Emanuel et/ou Cathy Roggen

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 10 et vendredi 23 octobre 2020

Horaires : 9h à 16h30

Tarif : 80 CHF

Inclus : Repas de midi (hors boisson)

Inscriptions : Jusqu'au 25 septembre - reservation@domaine-ndr.ch

Nombre de participants : minimum 10, maximum 14 personnes

Lieu de rendez-vous : Domaine Notre-Dame de la Route

Lors de cette randonnée automnale, vous partirez à la découverte des arbres et arbustes bienfaiteurs, reconnus pour leurs effets thérapeutiques. En touchant leurs écorces et en mémorisant leur silhouette, vous apprendrez à reconnaître différentes essences. Du boulot au chêne, en passant par le tilleul ou le noyer, les histoires mythologiques transmises à leur sujet permettront d'ancrer les connaissances dans votre mémoire. Le repas de midi se déroulera au Domaine.

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.

Difficulté physique : facile, 3h de marche effective sur la journée

Équipement : une liste vous sera fournie après inscription



NOËL AU DOMAINE

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : 12-13 décembre 2020

Horaires : 14h à 18h

Informations complémentaires : www.domaine-ndr.ch

Pour cette seconde édition du Noël au Domaine, la Cohésion sociale de Villars-sur-Glâne et l'équipe du Domaine se réjouissent de vous accueillir pour fêter l'Avent.

Marché des artisans, ateliers pour enfants, délices de saison seront à nouveau de la partie cette année.

Le programme complet sera disponible en novembre 2020 sur notre site Internet:

www.domaine-ndr.ch

Noël au
Domaine



CONTES ET MUSIQUE

L'arrivée des Rois Mages

Conteur : Jean Guiot
accompagné par un musicien

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Samedi 9 janvier 2021

Horaires : 15h à 17h30 (90min + galette et goûter)

Tarifs : 60 CHF pack famille (2 adultes + 2 enfants)

25 CHF adulte

10 CHF enfant (5 à 16 ans)

Gratuit pour les moins de 5 ans

Public : Famille et enfants dès 5 ans

Inscriptions : Jusqu'au 20 décembre - reservation@domaine-ndr.ch

Informations complémentaires : www.conterie.ch

Ils n'étaient ni rois, ni mages et pourtant la légende les nomment ainsi ! Gaspard, Melchior et Baltazar, peut-être de simples voyageurs venus de la nuit ou des sages porteurs d'un message, ils sont un lien entre l'Orient et l'Occident. D'où venaient-ils ? Qui étaient-ils ? Où allaient-ils ? Trois visiteurs, trois énigmes, trois questions fondamentales... L'Épiphanie fait partie du cycle de Noël et tire son fond et son sens des célébrations de la Lumière.

Elle se raconte à travers l'histoire de ces gens simples qui apparaissent dans la *Pastorale des santons de Provence* : le berger et son chien, le meunier fainéant, l'aveugle qui voit avec les yeux de l'enfant, le ravi qui se réjouit du bonheur des autres, la Pistachière, et bien d'autres ! Un récit poétique, où l'humour se mêle à la sensibilité des gens porteurs d'espoir. L'arrivée des Rois Mages est le point fort! Provençal d'origine, **Jean Guiot** vous la conte avec plaisir.

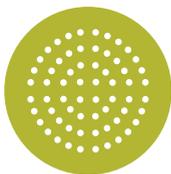




Renforçons la solidarité sociale et améliorons le bien-être de la population.



Scannez le QR code pour découvrir toutes les activités proposées par la Cohésion Sociale de Villars-sur-Glâne



le domaine

notre-dame de la route

HÉBERGEMENT - SÉMINAIRES - RESTAURATION - FORMATIONS

Horaires d'ouverture de la réception

> lu-di : 6h30-22h

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

Instagram : domainendr

Géré par

