



# Jardin des Capucins

PROGRAMMATION  
2024

Fête de la Nature : 25 mai  
Fête de la Musique: 23 juin  
Journée Santé et bien être : 29 juin  
Culture'S en tous Sens : 24 août  
Fête au Jardin : 26 octobre

Sessions de jardinage hebdomadaires  
Yoga & autres activités régulières

Programme complet au verso

D'avril à octobre - Jardin communautaire des Capucins  
Place du Marché 2 - 1630 Bulle

# Jardin des Capucins

Un jardin ouvert et participatif au coeur de la ville de Bulle!

## PROGRAMMATION 2024

### Activités régulières

#### Sessions de jardinage hebdomadaires

**Les mardis de 15h-19h et les mercredis de 13h30-16h30 D'avril à octobre**

Envie de jardiner? Rejoignez l'équipe de bénévoles qui s'occupe du jardin durant toute la saison, encadrés par des professionnels. Le travail est suivi d'un goûter et du partage des récoltes.

**Infos et inscriptions:** [jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch](mailto:jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch)

#### Les samedis au jardin

**Samedis 13.04 | 20.04 | 05.10 | 12.10 | 9h-16h**

Chantiers participatifs avec pique-nique en commun à midi

#### Jardin des histoires

**Les mercredis 15.05 | 12.06 | 10.07 | 14.08 | 11.09 15h-16h**

Inspiré du projet «Né pour lire», nos passeurs et passeuses d'histoires apporteront leurs paniers de livres afin d'enchanter les après-midis au Jardin, dans la cabane vivante! En collaboration avec la **Bibliothèque de Bulle**.

**Gratuit | Tout public**

#### Yoga au jardin

**Les mercredis 29.05 | 26.06 | 24.07 | 28.08 | 25.09 | 16.10 9h30-10h30**

Cours de yoga style Vinyasa avec **Manon** pour découvrir la pratique ou profiter d'un moment propice de retour à soi par le mouvement et la respiration, dans un cadre d'exception.

**A prendre:** tapis de yoga et éventuellement coussin de méditation ou bloc de yoga

**Inscription:** <https://agend.io/company/rainbowyogavibes/>  
**Prix libre et conscient | Adultes dès 16 ans**

## Evénements

#### Initiation aux principes permacoles

**Samedi et dimanche 27-28.04 | 9h-16h**

Sur un balcon, une terrasse, un petit jardin ou un plus grand, la permaculture peut s'appliquer avec de simples connaissances que nous aborderons durant ce weekend!

Avec **Michel Woeffrey**, nous verrons pourquoi il est important de créer des espaces de biodiversité aussi bien en ville qu'en campagne. Pourquoi il est nécessaire d'accompagner la nature dans son développement plutôt que vouloir la maîtriser, comment entretenir le sol, créer cette biodiversité, faire ses plantons et entretenir ses plantations.

**A prendre:** pique-nique pour midi et habits adaptés  
**Prix libre et conscient | Tout public**

#### Fête de la nature | Samedi 25.05

**Bourse d'échange de plantons et semences | 10h-16h**

En collaboration avec **Graines d'Avenir**, **Bulle Sympa** et le **Jardin du Pissenlit**, nous proposons une bourse d'échange de plantons. Légumes, petits fruits, fleurs, aromatiques et médicinales seront les bienvenus sur notre étal pour échanges ou contre bon cœur! Matériel, outils et pots de jardin peuvent aussi être échangés!

**Gratuit – ou prix libre | Tout public**

**Guidance permacole | 10h-16h**

Rejoignez **Michel Woeffrey** pour une guidance permacole. Posez toutes vos questions, obtenez des réponses et participez à des discussions enrichissantes sur vos projets ou rêves de jardin. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cette occasion vous permettra de bénéficier de conseils à mettre en pratique pour cultiver votre jardin de manière durable et harmonieuse.

**Prix libre et conscient | Tout public**

**Un sol sain : des cultures productives | 10h-11h**

Conférence-atelier de l'**Association Pan Terra** pour mieux comprendre comment fonctionne un sol en bonne santé et comment le cultiver durablement pour une productivité maximale. Démonstration pratique sur place.

**Prix libre et conscient | Adulte**

**Création d'une fresque itinérante | 14h-16h**

Peinture, dessin, découpage, collage: laissez libre cours à ton imagination et viens mettre sur papier ce que t'inspire le thème « Une saison au jardin ». Cette œuvre participative voyagera dans un autre jardin!

**Gratuit | Tout public, accompagné si moins de 6 ans**

#### Marché Bio, Place du Marché

**Dimanche 2.06 | 14h-16h**

Présentation du projet, animations pour les enfants et guidance permacole avec **Michel Woeffrey**.

**Gratuit | Tout public**

#### Journée Santé et Bien-être | Samedi 29.06

**Initiation à la danse country et concert des Kotzons rouges | 10h-12h**

Danser, c'est bon pour la santé! Venez apprendre des pas de danse country. L'initiation sera suivie d'un concert par **Les Kotzons rouges**, groupe de reprise bluegrass country, par Steve Fragnière, Romain Gachet, Fabien Charrière et István Varga.

**A prendre** avec vous si envie: chapeaux, bottes...

**Prix libre et conscient | Tout public**

**Les pieds à l'air | 10h-17h30**

Séance découverte de réflexologie d'environ 20 minutes par **Marie-Dominique**. **Inscription sur place**

**Prix libre et conscient | Adulte ou enfant accompagné**

**Atelier Kimchi | 14h-15h30**

Avec **Jung Sook**, découvrez le kimchi, une spécialité coréenne emblématique! Plongez dans la fabrication de ce mets savoureux, explorez les étapes de la préparation et apprenez les bienfaits de la fermentation.

A prendre avec vous: 1 bocal de 1L avec couvercle

Places limitées! **Inscriptions:** [info@kimchioui.ch](mailto:info@kimchioui.ch)

**Prix libre et conscient | Adulte**

**Atelier baume naturel | 15h-17h**

Découvrez les cosmétiques naturels à base de plantes dans cette atelier pratique par la thérapeute **Isabelle Delon**.

**Prix libre et conscient | Adulte**

**Assiette à croquer | 16h-17h**

Réalisez avec **Couleur Jardin** votre tableau-goûter avec des aliments sains et délicieux. Une assiette à croquer, à déguster sur place.

**A prendre** avec vous 1 gourde d'eau

**Inscription:** [couleur.jardin@croix-rouge-fr.ch](mailto:couleur.jardin@croix-rouge-fr.ch)

**Gratuit | Enfants, accompagnés si moins de 8 ans**

**Voyage sonore | 18h-19h**

**Rainbowyogavibes** vous embarquera dans un voyage méditatif au son des bols tibétains et de divers instruments au coeur du jardin un cadre paisible et propice à la détente.

**A prendre** avec vous si possible: tapis de yoga, couverture, coussin de méditation

**Prix libre et conscient | Adulte ou ado dès 16 ans**

#### Fête de la musique de Bulle

**Dimanche 23.06**

Programme et horaires sur [www.fmbulle.ch](http://www.fmbulle.ch)

#### Culture'S en tous Sens | Samedi 24.08

**Exposition: Oscar et la pensée sauvage | 10h-16h**

Présentation de l'exposition "Oscar et la pensée sauvage" créée dans le cadre de BDFil. Un dialogue entre 28 artistes et 28 plantes médicinales.

**Gratuit | Tout public**

**Atelier de cuisine marocaine végétarienne au feu de bois avec Bouchra | 10h-14h**

Cuisinez un plat typique du Maroc avec **Bouchra**! Nous savourerons ensemble ce plat traditionnel composé de légumes du jardin et d'épices. Nous nous attaquerons ensuite à la vaisselle dans le rire et la bonne humeur!

**Inscription souhaitée:** [jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch](mailto:jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch)

**Prix libre et conscient | Tout public, enfant si accompagné**

**Visite guidée du Couvent des Capucins | 10h30 à 11h30**

**La Fraternité Oasis** vous fera découvrir la Chapelle de Notre Dame de Compassion et une partie du couvent des Capucins.

**Gratuit | Tout public**

**Des fils et des liens | 13h30 à 15h30**

Faites vos premiers pas en tricot, crochet et macramé. Egalement ouvert aux personnes expérimentées!

**Inscriptions:** [jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch](mailto:jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch)

**A prendre**, si vous avez: de la laine, coton, aiguilles...

**Gratuit | Tout public, enfant dès 8 ans**

**Conférence: La médecine au temps d'Hildegarde von Bingen (XIIème s.) | 14h à 15h**

Au Moyen Age, on se soignait avec des produits naturels, surtout des plantes. Les monastères ont joué un rôle important dans les connaissances médicales. Découvrez ce chapitre d'histoire fascinant avec la spécialiste **Sylvie Ayari**.

**Prix libre et conscient | Tout public**

**Atelier pâtisserie par Saveur - Faveur | 14h-16h**

Récoltez les fraises et autres délices du Jardin afin de confectionner une délicieuse tartelette "maison"!

**Prix libre et conscient | Enfant dès 6 ans**

**Balade commentée du Jardin des Capucins | 15h-16h**

Plongez dans le potager des Capucins et découvrez son organisation, son fonctionnement respectueux de l'environnement et ses pratiques bienveillantes.

**Gratuit | Tout public**

#### Fresque itinérante

**Mercredi 25.09 | 16h-17h**

Finalisez la fresque de retour du Jardin du Port de Fribourg!

**Gratuit | Tout public, accompagné si moins de 6 ans**

#### Fête du Jardin | Samedi 26.10

**Bourse d'échange de produits à conserver | 10h-16h**

Venez échanger ou partager vos surplus de produits du jardin ou de la nature que vous avez élaborés durant la saison: Pickles, lacto-fermenté, chutney, pesto, champignon séché, confiture, compote, sirop, tisane... Vive la diversité!

**Gratuit ou Prix libre et conscient | Tout public**

**Récolte, tri et battage de graines | 10h-11h30**

L'équipe de la grainothèque, projet du collectif citoyen **Graines d'avenir**, propose de récolter et trier les semences de quelques plantes montées en graines. Il y en aura sur place et les participant-es peuvent aussi amener les leurs.

**Gratuit | Tout public**

**Atelier de cuisine et nutrition | 11h-12h**

Expérimentez une technique saine pour conserver vos légumes dans le vinaigre. Un atelier pratique guidé par **Lulo**.

**Prix libre et conscient | Tout public**

**Soupe à la courge au feu de bois | 10h-13h30**

Nos jardinier.e.s mijoteront une soupe à la courge au jardin.

**Inscription souhaitée:** [jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch](mailto:jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch)

**Prix libre et conscient | Tout public**

**Animation musicale par le Chœur de Cigale de la Fondation Clos-Fleuri | 11h45**

**Contes au jardin | 14h-15h**

Le trio **Conte'elles à dire** raconte des histoires au jardin pour petits et grands!

**Gratuit | En famille**

**Atelier de dessin et de tataki Zomé | 15h-16h**

Pour faire vivre les personnages rencontrés dans les contes, **Catherine** vous propose de créer une petite illustration réalisée notamment avec la technique du « Tataki Zomé ».

**Prix libre et conscient | Enfants, accompagnés si moins de 6 ans**

**Contes au jardin | 16h30-17h30**

Le trio **Conte'elles à dire** raconte au jardin pour les grands

**Gratuit | Adulte**



**MIEUX VIVRE ENSEMBLE**

#### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Sur internet, sur place au Jardin ou par mail: [jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch](mailto:jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch)  
Le Jardin des Capucins se trouve à la rue du Marché 2 à Bulle, derrière la Chapelle des Capucins, dans le jardin du cloître.