

Cime et Racines

ATELIER FORÊT ET NATURE

4 au 6 septembre 2026



Cime et racines explore la forêt et la nature comme espaces de soutien au travail rituel, à la fois contenant symboliques et milieux vivants de transformation. Par des expériences guidées en nature, les participant·es développent une posture d'enracinement, de présence et d'écoute, tout en apprenant à accompagner les mouvements d'ouverture, de passage et d'élévation. L'atelier articule pratiques expérientielles, gestes symboliques et apports issus des sciences du vivant, afin de soutenir une compréhension fine des processus de régulation et d'intégration. Il invite les praticien·nes à concevoir et habiter des rituels en nature, en tenant l'axe entre racines et cime, corps et sens, profondeur et expansion.

Facilité par **Barbara Hébert et Marie-Hélène Ouellette**



Barbara Hébert

Femme de la forêt, pédagogue, et également musicienne, Barbara Hébert se passionne pour les processus de transformation soutenus par les grands rites de passage qui se déroulent en nature. Sa présence aimante et son sens du service offrent un espace pour aller à la rencontre de soi, avec le regard juste du témoin bienveillant.

Marie-Hélène Ouellette

Marie-Hélène Ouellette est guide d'aventure en nature, célébrante et intervenante communautaire, engagée dans sa communauté et une porteuse de groupes aguerrie. Forte de son expertise auprès des femmes ayant vécu des agressions sexuelles, cette militante et femme des bois, qui connaît bien la Guerrière, saura vous accompagner avec sécurité et profondeur.



Dates: 4 au 6 septembre 2026

Tarif stage: 480 \$ + tx

Lieu: Centre de l'hêtre, Lac-Beauport- Hébergement en sus, en yourte, dôme ou tipi