



écologie - herboristerie - méditation

**Élise Dumouchel, biologiste**  
Coach-herboriste itinérante

469, route d'Irlande  
Percé (Québec) G0C 2L0  
418.616.3528

[info@fleurauvent.com](mailto:info@fleurauvent.com)  
[www.fleurauvent.com](http://www.fleurauvent.com)

## **Ateliers Nature-Santé**

### **L'écologie, l'herboristerie et la méditation au service de la santé**

Élise Dumouchel et Fleur au vent vous offrent des services d'éducation populaire en écologie, herboristerie et méditation; ayant pour objectif l'acquisition de saines habitudes de vie, la réappropriation du savoir ancestral et du territoire naturel environnant. Destinés aux 0 à 100 ans, ces services incluent ateliers, randonnées, groupes de yoga et méditation, service-conseils et consultations, fabrication de produits d'herboristerie et publication d'articles sur ces sujets.

#### ***Objectif du service offert***

Les Ateliers Nature-Santé visent à donner des outils aux participants pour une meilleure prévention en santé physique et mentale, une conscientisation au respect de l'environnement ainsi qu'à une prise en charge individuelle et collective.

#### ***Description des activités***

Différentes activités sont offertes pour des groupes de 5 à 25 personnes. Celles-ci sont adaptées et personnalisées en fonction de la clientèle ciblée.

- ✿ **Atelier d'herboristerie** : initiation à l'utilisation des plantes médicinales et autres remèdes naturels pour prendre soin de soi et se soigner. Les sujets abordés peuvent inclure le stress, la fatigue et l'insomnie; le rhume et la grippe; les problèmes digestifs; la prévention des infections.
- ✿ **Atelier de yoga et méditation** : exploration de ces disciplines dans un contexte de relaxation et de détente, de même que pour reprendre conscience du corps au niveau physique, mental et émotif. Peut prendre la forme de séances ponctuelles ou d'une série de cours.

- ✿ **Conférence et causerie** : présentation et échanges sur l'écologie, l'herboristerie et/ou la méditation. Peut inclure diaporamas, exemples concrets, utilisation de matériel à toucher/sentir/goûter, discussions en petits et grands groupe entre autres.
- ✿ **Marche méditative** : promenade extérieure à un rythme plus ou moins lent, où la méditation est expérimentée en marchant. Utilisation de mouvements et respirations; et pratique de la contemplation et l'observation vivante.
- ✿ **Randonnée écologique** : sortie en nature dans le but de mieux connaître la nature environnante et prendre conscience de son utilité. Observation et apprentissages de différents éléments du milieu (plantes, arbres, sol, empreintes, etc.).

### **Biens livrables**

Selon le type d'activité, celles-ci incluent :

- ✿ Préparation et animation de l'atelier;
- ✿ Matériel vivant au besoin (plantes séchées et transformées ainsi qu'autres plantes complémentaires à celles sur place);
- ✿ Équipement et matériel nécessaire aux transformations et dégustations, au besoin.
- ✿ Documentation remise à chaque participant;
- ✿ Documents de référence;
- ✿ Partage de ma passion!

### **Honoraires professionnels**

À discuter. Possibilité de charger un tarif par personne ou par activité.

### **Un mot sur ...**

Élise Dumouchel est passionnée de la nature et s'intéresse au monde des plantes depuis plus de douze ans. Biologiste et herboriste, elle s'est donnée comme mission de rendre la nature accessible à la population. De plus, Élise pratique le yoga et la méditation depuis dix ans et a choisi d'intégrer ces disciplines à son mode de vie. Elle veut maintenant en partager les bienfaits.

L'éducation populaire, l'expérience personnelle et la transmission des savoirs sont parmi les moyens qu'Élise utilise pour que toutes et tous puissent bénéficier de ses richesses. Celle-ci possède d'ailleurs un bon bagage d'animation et de vulgarisation avec différentes clientèles. C'est en Gaspésie qu'elle a choisi de s'installer pour vivre de sa passion!

Fleur au vent s'inspire de l'écologie, de l'herboristerie et de la méditation pour nourrir la relation des gens avec la nature et avec leur propre nature.

