

Savoirs de femmes

Retrouver notre sagesse

Redécouvrir les plantes médicinales alliées et la transmission de nos savoirs autour de la maternité

Retraite à St-Étienne-de-Bolton en Estrie

Les 11 et 12 juillet 2026



Avec Isabelle Challut, Formatrice doula et auteure

Johanne Fontaine, Herboriste thérapeute et coach



NOTRE FIL CONDUCTEUR

Les **plantes médicinales** sont nos alliées depuis toujours. Mais les connaissances se sont étiolées. Heureusement, certaines herboristes continuent de cueillir, transformer et utiliser ces plantes locales aux pouvoirs multiples qui nous ont accompagné.es, guéri.es, soutenu.es au fil des temps... puis la médecine conventionnelle a pris une grande place dans la santé des femmes.

Les plantes ont été peu à peu abandonnées, souvent présentées comme étant dangereuses, car mal connues des médecins. Les savoirs concernant la maternité, la fertilité, la mise au monde et les soins du post-partum sont connus des femmes depuis que le monde est monde.

Trop souvent, la connaissance de l'accompagnement de ces processus a disparu des discussions mères-filles. La médecine a pris en charge la maternité et cette transmission des savoirs de femmes est malmenée.

Toutefois, des femmes revendiquent cette transmission dans le respect des corps, des êtres, des cycles et de leur nature sans nier l'apport bénéfique de la médecine quand c'est nécessaire.

À travers une roue de médecine créée autour des quatre points FERTILITÉ - MATERNITÉ - MISE AU MONDE - POST-PARTUM, nous allons explorer ces quatre directions pour se connaître, se relier, se faire confiance et s'honorer.

Isabelle transmettra ses connaissances autour de la maternité, de ce dévoilement possible d'une mise au monde respectée, d'un corps libre et intègre, de son intuition révélée.

Johanne nous guidera dans son jardin, à la rencontre des plantes du moment : les reconnaître, les cueillir, les goûter. Nous foulerons sa terre, lentement, dans une démarche de rencontre avec notre nature profonde.

Toutes les deux partageront leurs connaissances de femmes, mères, grand-mères et accompagnantes.



Crédit photo: Marie-Eve Lévesque

VOS ANIMATRICES

Isabelle Challut

D'abord infirmière, elle devient mère et met au monde son 2e enfant chez elle, sans aide médicale dans les années 1990. Elle va par la suite étudier les plantes médicinales, explorer différentes approches corporelles dans une recherche de connaissance du corps, de ses mouvements et des sensations qui renseignent avec justesse.

Sa démarche est née de ces années en soins infirmiers où elle observe cette fréquente dissociation des personnes malades de leurs réels besoins et de la compréhension de ce qu'elles vivent.

Ensuite, elle va se consacrer à l'accompagnement de la maternité en recherchant le respect des besoins de celles qui mettent au monde et qui ont souvent oublié qu'elles savent comment faire, sans avoir besoin d'interventions médicales systématiques.

Auteure de quatre livres autour des passages de la naissance et de la mourance.

Cofondatrice du Centre Pleine Lune:

<https://centrepleinelune.com>

Johanne Fontaine

Au début des années 90, elle a étudié l'herboristerie avec Danièle Laberge de l'Armoire aux herbes. Cette rencontre avec les plantes médicinales a transformé sa vie et amélioré sa santé et celle de sa famille. Mère de quatre enfants, grand-mère et thérapeute, elle constate le pouvoir curatif des plantes au quotidien.

Elle écrit sur les plantes médicinales et a participé au matériel d'une école d'herboristerie. Elle a d'ailleurs écrit un livre sur les interactions entre plantes et médicaments publié par cette école. Elle enseigne et donne des conférences, car elle adore partager sa passion pour les végétaux et tous leurs bienfaits.

Ces activités se combinent à la consultation en herboristerie et en Neuro-Activ Coaching, des outils qui lui permettent d'aider ses clients à retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Sa pratique et son expérience l'ont amenées à se spécialiser dans la santé des femmes : fertilité, équilibre hormonal à tout âge. Elle est aussi poétesse et harpiste à ses heures.

<https://www.johannefontaineherboriste.com>

DÉTAILS TECHNIQUES

Tarif: 550\$ plus taxes (repas inclus) avant le 1er mai, puis 600\$ plus taxes

Horaire: samedi de 9h à 17h l'atelier; de 17h30 à 19h souper ensemble et soirée libre. Dimanche, petit déjeuner à 8h et atelier de 9h à 17h.

Repas inclus: dîner samedi et dimanche, souper samedi soir et déjeuner du dimanche. Cuisine végétalienne sans gluten.

Hébergement: plusieurs types d'hébergement disponibles dans les environs. Possibilité de faire du camping rustique sur place: accès à une toilette sèche, eau potable, petite rivière pour se rafraîchir, pas d'accès à une cuisine. 20\$ par nuit.

Lieu: 290, chemin de Bolton Centre à St-Étienne-de-Bolton Qc JOE 2E0

Matériel : tapis de yoga ; petit banc ou coussin ; chasse-moustique ; couverture ; journal de bord ; écharpe.

Contacts: isabelle@centrepleinelune.com ou jfherboriste@gmail.com

Inscription: <https://centrepleinelune.com/produit/retraite-savoirs-de-femmes/>