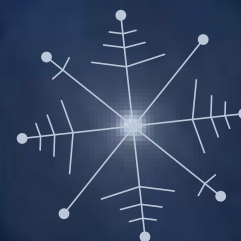




*Mon pays ce n'est pas un pays c'est l'hiver*  
— Gilles Vignault  
*My country is not a country, it's winter.*



*Je vous souhaite de passer un merveilleux  
temps des fêtes entre amis, en famille  
ou en tranquillité.*

*Wishing you a wonderful holiday season  
with friends, family or in quiet solitude.*



# Un mot de la directrice

*Poco a poco, paso a paso, dia por dia ...*

*Petit à petit, pas à pas, jour après jour nous grimpons ensemble!*

2017 touche à sa fin et je suis heureuse, soulagée et optimiste pour le vent du changement qui insuffle à ma vision avec plus de clarté et de focus dans les années à venir.



Célébrer mon 20<sup>e</sup> anniversaire en affaires a été très enrichissant cette année et j'ai eu beaucoup de plaisir à créer mon autocollant « 1997-2017 Queendom Trails » comme un petit calembour sur Kingdom Trails, une destination de vélo de montagne populaire au Vermont. Ma première exposition de land art, « LeS OS (eaux) de

la Terre » a aussi été très éclairant sur le plan psychologique et spirituel, car elle m'a donné l'occasion de célébrer les/mes ancêtres sur la terre et de m'exprimer artistiquement.

Je vous remercie pour vos paroles d'encouragement, votre « feedback » et votre soutien financier depuis l'achat de mon terrain en 2003.

*Avec la philosophie « ME TO WE » comme principe directeur, nous avons encore tant à inspirer, imaginer et innover ENSEMBLE.*

Diriger une petite entreprise avec un fort engagement envers la conscience écologique, la responsabilité sociale et l'éducation en leadership écologique des jeunes peut être difficile financièrement et émotionnellement, mais je me sens soutenue par vous tous pour continuer sur ma voie de l'intégrité.

Le 150<sup>e</sup> anniversaire du Canada symbolisera pour moi l'année où j'ai réussi à compléter un concept de design des sentiers en **trois vocations professionnels distincts** :



**1. Coaching Creative Wheel**, offrant des ateliers, des retraites et des excursions de bien-être, tirant le meilleur parti de mes études et plus de 20 ans d'expérience dans les loisirs thérapeutiques, coaching Gestalt, psychologie du sport et de la cinétique humaine. Le mouvement

de thérapie de la nature et d'écopsychologie n'est plus simplement une tendance. La recherche fondée sur des données probantes prouve ce que j'ai hurlé au monde depuis 1984 : « jouer et bouger à l'extérieur » a d'incroyables avantages pour la santé physique, mentale et spirituelle.



**2. L'école de vélo de montagne et trailbuilding LaRoccaXC et l'adhésion familiale / individuelle**, offrant des programmes récréatifs dès avril. Soyez assuré que le camp Rock Paper Scissor sera offert tout au long de l'été, de même qu'un programme de mentorat pour les plus de 15 ans. Notre nouveau sentier Pacha Mama sera complété ce printemps avec le nouveau playpark FLOW 3 Push Bike.



**3. Le « rebranding » du Centre Creative Wheel en Centre éducatif de plein air et de retraite AMIK**, me permettant d'innover de puissantes collaborations avec des acteurs clés de la MRC des Collines qui saisisent clairement la culture physique en plein air. La recherche fondée sur des preuves dans le domaine de l'écopsychologie, de la thérapie de la nature, de l'écophilosophie et de la science de la spiritualité sera reflétée dans nos enseignements à notre école de la forêt. Suite à mes observations lors des camps d'été avec Tournesol, les cochons d'Inde, les hamsters et coach Frodo, mon programme de zoothérapie continuera d'évoluer.

*Les trois offres* seront en collaboration avec d'autres entreprises, associations, programmes communautaires, détaillants et organisations partageant une vision commune de la durabilité, du bien-être et de la conscience sociale. **Cependant, l'ambassadeur et/ou l'intervenant le plus important sur le terrain sera toujours VOUS, l'utilisateur. L'Association internationale de vélo de montagne et Leave No Trace continueront de guider mon leadership.**

Avec plus de 90 000 \$ investis dans les sentiers, il me revient maintenant de mettre l'accent sur l'installation d'un puit et d'une fosse septique. **Je rêve de mon petit café Internet en tant que partie intégrante de notre centre de bien-être multi générationnel dans la forêt.**

*Poco a poco, paso a paso, dia por dia* je continue de grimper ma petite montagne de roches, suivant mon appel intérieur. Nous ne devons jamais oublier que c'est le voyage qui compte, et non la destination. En réfléchissant à l'endroit où je suis arrivée, je suis inspirée par le fait que **VOUS continuez à m'inspirer à continuer**. Chaque grand athlète a besoin d'une équipe de soutien. **JE VOUS REMERCIE!**

Passez de bonnes vacances et un joyeux Solstice.  
Dominique et le zoo dans la forêt!

21/12/17



# A Word from the Director

*Poco a poco, paso a paso, dia por dia...*

*Little by little, step by step, day by day we ascend together!*

2017 is coming to a close and I am happy, relieved and optimistic for the wind of change to infuse my vision with more clarity and focus in the coming year.



Celebrating this year's 20<sup>th</sup> anniversary in business was very rewarding. I had a lot of fun creating my "1997-2017 Queendom Trails" sticker as a little pun on Kingdom Trails, a popular Vermont mountain bike destination. My first land art exhibit, "Bones of the Earth" was psychologically and spiritually uplifting

as it gave me an opportunity to celebrate the/my ancestors on the land and express myself artistically.

I cannot thank you enough for your words of encouragement, feedback and your financial support since the purchase of my land in 2003.

*With the 'ME TO WE' philosophy as the guiding principle, we have yet so much to inspire, imagine and innovate TOGETHER.*

Directing a small company with a strong commitment to ecological consciousness, social responsibility and youth eco-leadership education can be financially and emotionally challenging but I feel supported by all of you to continue on my path of integrity.

Canada's 150<sup>th</sup> birthday will symbolize for me the year I succeeded in completing my trail design concept into *three distinctive vocational objectives*:



**1. Creative Wheel coaching**, offering workshops, retreats and wellness excursions, making the most of my studies and 20+ year experience in therapeutic recreation, Gestalt coaching, sport psychology and human kinetics. The nature therapy and ecopsychology

movement are not simply trends anymore. Evidence based research is proving what I have been howling to the world since 1984 that "playing and moving outside" has incredible physical, mental and spiritual health benefits.



**2. LaRoccaXC Mountain Bike Trail Building School and Family / Individual membership**, offering recreational programming as early as April. Rest assured that the Rock Paper Scissor camp(s) will be offered throughout the summer, along with a mentoring work program for 15+. Our new trail Pacha Mama will be completed this Spring along with the new FLOW 3 push bike playpark.



**3. The rebranding** of the Creative Wheel Centre into the **AMIK Outdoor Education & Retreat Centre** allowing me to 'innovate' powerful collaborations with key players in the MRC des Collines that understand the importance of outdoor re-creation as a career path. Evidence based research in the field of ecopsychology, nature therapy, ecophilosophy and native spirituality will be reflected in our forest school teachings. Following my observations during the summer camps with Tournesol, the guinea pig, the hamsters and coach Frodo, my pet therapy program will continue to evolve.

All three offerings will be in collaboration with other companies, associations, community programs, retailers and organizations that share a common vision of sustainability, wellness and social conscience. *However, the most important ambassador and/or steward on the land will always be YOU, the conscious land user. The International Mountain Biking Association and Leave No Trace will continue to guide my leadership.*

With more than \$90,000 invested in trails, it is now time for me to focus on installing a well and septic system. *I dream of my little Internet café as an integral part of our multigenerational wellness hub in the forest.*

*Poco a poco, paso a paso, dia por dia* I continue ascending my little rocky mountain, following my call of the spirit. We must never forget that it is the journey that counts, and not the destination. Reflecting back on where I have arrived, I am inspired by the fact that *YOU keep inspiring me to continue*. Every great athlete needs a supporting team. **THANK YOU!**

Have a wonderful holiday season.  
Dominique and the zoo in the forest!  
21/12/17