



LA FORÊT Ô CASCADES EST UN PARC ÉCOTOURISTIQUE QUATRE SAISONS, SITUÉ À RAWDON DANS LA RÉGION DE LANAUDIÈRE. ON Y PROPOSE UNE EXPÉRIENCE NATURE, UN ESPACE POUR SE RASSEMBLER, BOUGER, RÊVER ET APPRENDRE. EN BORDURE DE LA RIVIÈRE OUAREAU, TISSEZ DES LIENS ENTRE COLLÈGUES DE TRAVAIL GRÂCE À NOS MULTIPLES OFFRES D'ACTIVITÉS.

NOS FORFAITS S'ADAPTENT SELON VOTRE BUDGET ET VOS BESOINS. QUE CE SOIT POUR UNE ESCAPADE D'UNE JOURNÉE OU POUR UN SÉJOUR AVEC NUITÉE, AVEC OU SANS ANIMATION.

# ÉVÈNEMENT



# CORPORATIF



## COORDONNÉES

-DÉPARTEMENT EN CHARGE-  
LANOUEALEXANDRA6@GMAIL.COM

-FORÊT Ô CASCADES-  
INFO@FORETOCASCADES.CA  
450-944-0165  
WWW.FORETOCASCADES.CA



4300 CHEMIN JOHANNE  
RAWDON, QC, J0K 1S0



**BUT DU TEAM BUILDING**

**Améliorer la communication  
et la collaboration**

**01**

**Motiver l'équipe**

**02**

**Améliorer le travail d'équipe**

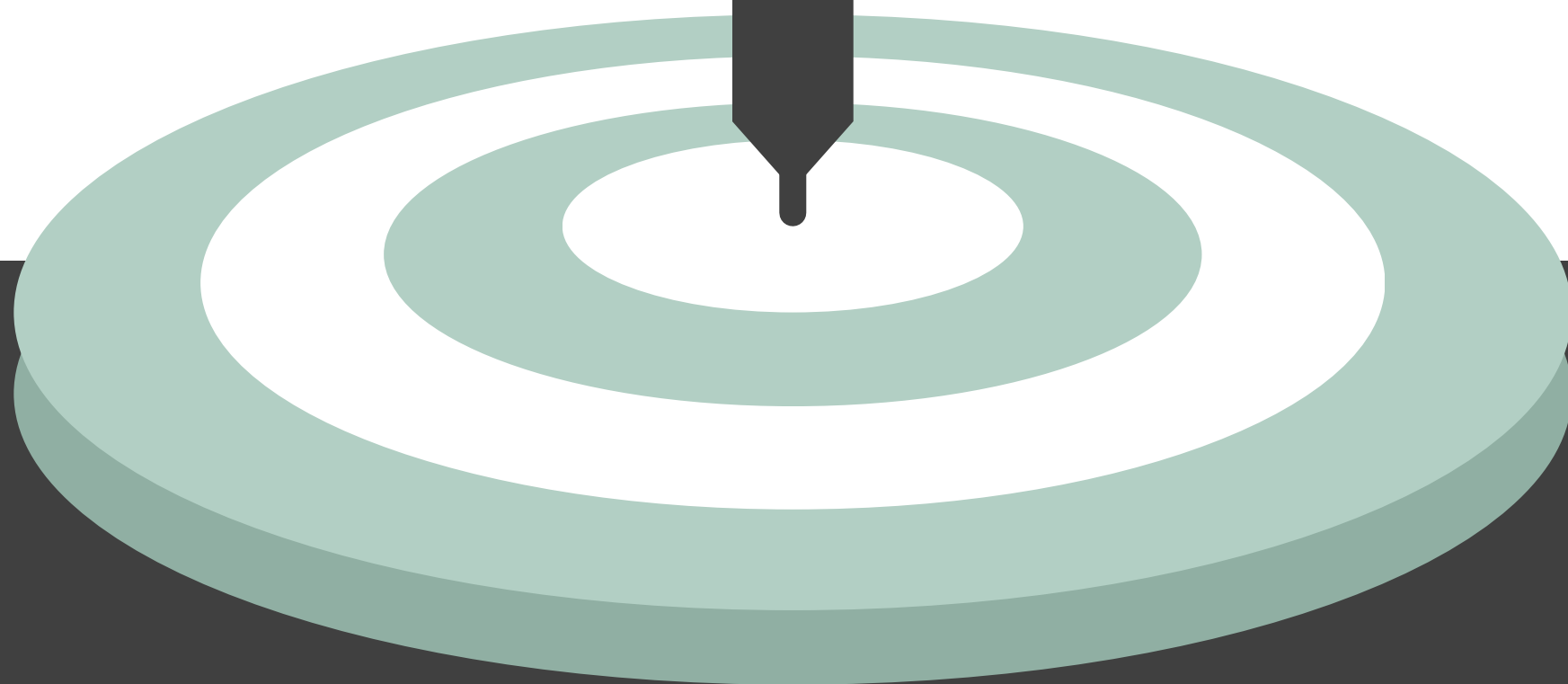
**03**

**Intégration de nouveaux  
employés**

**04**

**Sortir du cadre habituel**

**05**



# À VOTRE DISPOSITION

À partir de 70\$/l'heure  
ou 250\$/demi journée  
pour réservation de la  
salle.

**F**

## ESPACE INÉRIEUR POUR RÉUNION

- Capacité de 40 personnes assises et 60 personnes debout
- Tables et chaises

**O**

## REPAS

- Menu préparé par une entreprise locale
- À partir de 30\$/pers

**R**

## SENTIER DE RANDONNÉE/MARCHE

- 12 km de sentiers en forêt
- Parc en bordure de la rivière Ouareau

**Ê**

## PAVILLON

- Toilettes
- Eau potable
- Douches
- Accès wifi

**T**

## ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- Volleyball de plage
- Feu de camp (bois en vente sur place)

# Activités

L'offre d'activités et services animés est régulièrement bonifiée et mise à jour.  
Contactez notre chargée de projet pour un accompagnement personnalisé.  
Prix sur demande.

1.

## Yoga en plein air

- Alignement optimal et étirements en milieu de travail: prévention/soulagement des tensions associées aux longues heures assises
- Respiration & relaxation: techniques pour contrer l'anxiété pour une meilleure concentration et productivité
- Séance de yoga en forêt
- Etc.

2.

## Lancer de la hache

Découvrez le lancer de la hache dans un environnement amusant et sécuritaire.

3.

## Atelier de cirque

Développez la confiance en soi et en l'autre à travers une série d'exercices adaptés, où l'équilibre, la force, la souplesse et les peurs sont repoussés d'un cran! Pyramide humaine et main à main.  
Groupe de 10 pers max.

4.

## Atelier découverte de la faune et de la flore

Perfectionnez des techniques d'observation et de survie, touchez et goutez aux végétaux comestibles et médicinaux, apprenez à fabriquer et créer des objets utilitaires avec les éléments naturels présents dans l'écosystème forestier et plus encore!

5.

## Jeux de compétition

- Tir à la corde
- Volley pong
- Etc.

6.

## Service de bar

Avec serveur/se

- Boissons alcoolisées
- Bar à jus
- Etc.

# Hébergement

## Camping

Choisissez l'un des 17 sites de camping et dormez sous les étoiles. Nos sites de groupe peuvent accueillir jusqu'à 40 campeurs.  
À partir de 20\$/pers/nuit



## Glamping, prêt-à-camper

De mai à octobre 2024, la Forêt Ô Cascades accueille 10 unités d'hébergement de l'Hôtel UNIQ. Disponible en occupation double et/ou en occupation quadruple



Pour une demande de réservation ou pour plus d'informations:  
[lanouealexandra6@gmail.com](mailto:lanouealexandra6@gmail.com)