



Les veillées de **CULTURE ET MONTAGNE**

le mercredi 15 avril 2026

20h30 - salle cinéma Giono à Clelles

Une montagne d'espoir



Un film de Nicolas Lebenbojm →

← En présence de Dorothee Berguet, débat après la projection.



Dans le cadre du projet **NATURE, SANTÉ, SPORT & BIEN-ETRE**, porté par la mairie de Mens, et financé par l'Agence Régionale de Santé, ce film « Une Montagne d'Espoir » est présenté en partenariat avec Culture et Montagne.

Le sujet : Typhany, patiente en reconstruction est guidée par Dorothee, infirmière passionnée de montagne et de méditation pleine conscience.

Cet accompagnement transforme l'ascension du Thorong La au Népal en un voyage bouleversant vers la guérison et le mieux-être.

Tout à la fois infirmière psychiatrique, guide de moyenne montagne et thérapeute en médiation de pleine conscience, **Dorothee Berguet**, créatrice de l'association « 5000 mètres au-delà des maux » à Pont-de-Beauvoisin, emmène bénévolement des personnes souffrant de maladies psychiques en montagne. Des sommets de Chartreuse jusqu'au Népal et bientôt dans l'Atlas marocain, elle leur apprend à marcher, à vivre l'instant présent et à se hisser au sommet...

Association « 5000 mètres au-delà des maux »

Pour faire connaissance avec Dorothee avant la soirée du 15 avril :

→ Un podcast de Belvédère, épisode 12 de la saison 3 (Département de l'Isère)

« Dorothee Berguet, la montagne pour remède »

<https://www.isere.fr/podcasts/belvedere-dorothee-berguet-la-montagne-pour-remede>

“La montagne est une source d’apaisement. Gravier des sommets permet de restaurer l’estime de soi. C’est un puissant remède pour la santé mentale !” confie Dorothée Berguet

Plus de détails sur le projet « NATURE & SANTE »

Autres films documentaires

« **Tous dehors** » de Préparons demain ; éducation des enfants en forêt et bienfaits sur la santé physique et mentale, dans les apprentissages.

Binette contre anxiolytique, film de Cécile Favier. Il parle de jardin thérapeutique et de contact avec la nature dans les parcours de soin. Avec des témoignages de patients et des images en institutions.

Les projections de ces 3 films sont parmi les premières actions parmi 27 autres listées dans le projet (formation, animation, aménagements adaptés).

Un exemple de projet qui rappelle combien le lien au vivant peut soutenir des parcours de soin plus humains et inspirants.

Projet

"Nature & Santé"

Contact

**Contact : Laëtitia
En Nature Simon(e)**

asso.ennaturesimone@gmail.com

Bonus : ISERE — accompagnement, aide aux malades

Associations accompagnement, aide aux malades ISERE regroupées par commune :

<https://assoce.fr/departement/38/ISERE/categorie/17055>

**Pensez à covoiturer
pour réduire
le stationnement et utilisez les
parkings indiqués
sur le plan (voir le site).**

Pour la soirée du mercredi 15 avril 2026
Ouverture de la salle à 20h00 / Projection à 20h30 précises

Entrée dans la limite des places disponibles
<https://www.culture-et-montagne-trieves.org/accueil>