

# Retraite de méditation au monastère des Augustines à Québec du 8 au 10 octobre 2022

## Description

Une retraite de méditation c'est l'occasion de faire une pause. Une vraie pause du quotidien. Un moment où on a le temps de s'arrêter pour respirer, pour y voir plus clairement et refaire le plein d'énergie. C'est avec beaucoup de bonheur que Laurence Mercier, PhD vous accompagnera lors de cette fin de semaine en vous faisant savourer des méditations guidées, des méditations en silence, des ateliers de découvertes en pleine conscience et des moments d'échanges en groupe. Pour plusieurs, ces retraites sont profondément transformatrices. Pour d'autres, c'est l'occasion d'apprendre des éléments clefs qui faciliteront et approfondiront leurs méditations de retour à la maison. Les méditations guidées seront principalement de type pleine conscience, mais Laurence utilise parfois d'autres influences, comme des visualisations par exemple. La retraite ne demande aucune croyance particulière: Laurence n'est pas une enseignante bouddhiste. Elle invite toujours les participants à suivre leur rythme, leurs limites et à écouter leurs besoins. Tout est fait pour que la retraite se passe de manière fluide et tout en douceur dans le respect de chacun.



Tout y sera pour le confort de chacun pour minimiser les douleurs physiques lors des méditations. Les méditations assises seront d'un maximum de 30 minutes et chaque participant pourra choisir s'il souhaite méditer sur une chaise, un banc de méditation ou un confortable coussin. Les méditations assises seront en alternance avec des méditations dans d'autres positions, comme par exemple la méditation marchée, pour ceux dont la mobilité le permet. Il est aussi conseillé de s'habiller avec des vêtements confortables et extensibles pour ne pas gêner la respiration

lors des méditations assises. Pour les femmes les soutiens gorges de types sport, sans armatures, permettent généralement de faciliter la respiration.

Laurence souhaite que les participants puissent profiter des lieux en plus de la retraite, et donc il y a du temps dans l'horaire pour visiter le musée et aussi pour assister à au moins une séance de chants des sœurs Augustines dans la chapelle (vêpres et/ou laudes).

Cette retraite s'adresse aux méditants de tous niveaux, avec ou sans expérience. Chacune des retraites offerte par Laurence est différente et offre de nouvelles pistes d'exploration intérieure. Généralement elle propose certaines réflexions autour d'un thème qui sera annoncé lors de la

retraite. Dans la mesure du possible, Laurence recommande d'éteindre son cellulaire pour la durée de la retraite.

## L'enseignante



Laurence est une scientifique de formation. Elle a complété un doctorat en ingénierie à McGill où ses recherches portaient sur l'imagerie du cerveau. Elle a ensuite travaillé quelques années en entreprise et c'est là que sa passion pour l'enseignement de la méditation est née en 2013, lorsqu'elle a commencé à offrir des cours à ses collègues sur l'heure du lunch.

En mars 2014, elle fait un grand virage et choisit de quitter le monde de la recherche en ingénierie pour enseigner la méditation pleine conscience à temps plein! Elle a participé à de nombreuses formations en méditation dans de nombreux styles, mais sa certification comme enseignante de méditation a été complétée au McLean Meditation Institute en Arizona. Depuis 2014 elle amène la pleine conscience un peu partout: dans les entreprises, des bureaux de la fonction publique, des hôpitaux, des bibliothèques, dans le milieu de l'éducation, etc.

Laurence est passionnée par la méditation et transmet cette passion avec beaucoup d'enthousiasme. Elle est connue pour sa personnalité pétillante et son approche terre-à-terre. Son sourire, sa sensibilité et son ouverture amène un climat tout en douceur et en sincérité lors des retraites. Pour en apprendre plus visitez son site web : [www.laurencemercier.ca](http://www.laurencemercier.ca)

## Matériel pour la méditation



Chaque participant aura accès à une chaise, un banc de méditation Ikuko (18 cm seulement, voir photo de droite), une couverture, un tapis de yoga, un duo de coussin : zafu rond et zabuton en coton (photo de gauche).



Pour ceux qui ont leur propre équipement, Laurence vous recommande de l'amener si vous voyagez en voiture. On est souvent plus confortable sur ses propres accessoires.

## Les lieux

[Le Monastère des Augustines](#) est un havre patrimonial de culture et de mieux-être. Il occupe les ailes anciennes du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec qui est à l'origine du premier hôpital en Amérique du Nord, au nord du Mexique. L'esprit des lieux, l'ambiance visuelle et sonore ainsi que le rythme des activités favorisent le calme et la détente.



## Hébergement

### 1) Chambre authentique

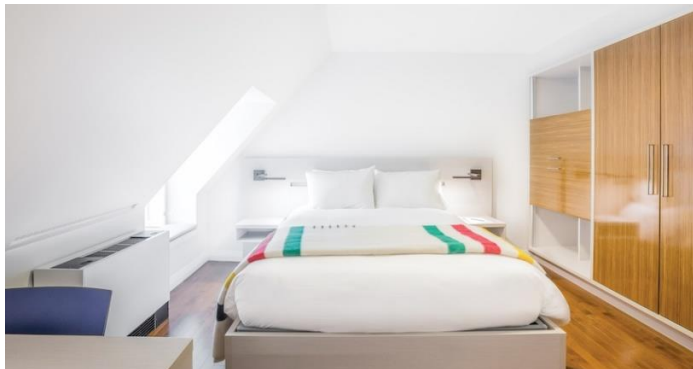
Avec un ou deux lits simples et salle de bain individuelle partagée



*Vivez une expérience hors du commun dans une ancienne cellule reconverte, avec son mobilier ancien, en accord avec les standards de confort actuels.*

## 2) Chambre contemporaine

Avec lit queen, king ou deux lits simples et salle de bain privée.



Séjournes en tout confort dans le décor épuré et contemporain d'une chambre aménagée en harmonie parfaite avec le caractère patrimonial des lieux.

Pour plus de détails sur les chambres : <https://monastere.ca/fr/hebergement>

## Tarifs

Les tarifs dépendent de la chambre choisie. Voici les différentes options:

|   | Occupation simple<br>Tarif par chambre<br>pour 2 nuits avant taxes | Occupation double<br>Tarif par chambre<br>pour 2 nuits avant taxes |
|---|--|--|
| Chambre authentique<br>Salle de bain partagée | 898.32 \$  | Non disponible   |
| Chambre contemporaine<br>Salle de bain privée | 1093\$   | 1598.64\$ (799.32\$ par personne)                                  |

Ces tarifs incluent :

- Hébergement: 2 nuitées (samedi 8 octobre et dimanche 9 octobre)
- 2 déjeuners, 2 dîners, 2 soupers (frais de service incluent)
- La retraite dirigée par Laurence Mercier, PhD
- Collation le dimanche après-midi (barre granola maison + verre de smoothie)
- L'accès au musée du Monastère des Augustines
- L'accès aux espaces communs de détente

Pour ceux qui voudraient partager leur chambre, mais avoir deux lits séparés, au moment de l'inscription choisissez « chambre contemporaine à un très grand lit », puis appelez le Monastère pour les prévenir que vous aimeriez que le très grand lit soit séparé en deux lits simples extra-longs. L'inscription par le site web ne permet pas actuellement de

préciser cette option et c'est plus facile pour le Monastère lorsqu'ils ont cette information d'avance plutôt que le jour de votre arrivée.

Facultatif : Visite guidée du monastère (pas inclut). Ce parcours d'une durée de 60 minutes inclut les salles d'exposition, la présentation d'une chambre-musée ainsi que les voûtes datant de 1695.

## Nourriture



Conscients que la santé passe aussi par l'assiette, le Monastère offre une cuisine saine, variée et de qualité. Les repas y sont colorés et savoureux. Notez que pour chaque repas, il y aura des options végétariennes et véganes. Pour les allergies majeures, le monastère peut offrir des repas alternatifs faits dans un usine spécialisée excluant les 10 allergènes prioritaires (gluten, lait, soya, œuf, noix, arachides, sésame, sulfites, moutarde, poisson, crustacés) si la demande en est fait lors de l'inscription. Notez que certains repas seront pris en silence.

## Horaire

Voici un horaire incomplet et approximatif qui sera précisé en septembre une fois que l'horaire des vêpres et laudes sera disponible.

### **Samedi 8 octobre**

L'accueil se fait à partir de 16h

17h15-17h30 : Mot de bienvenue (du Monastère)

17h30-18h25 : Séance avec Laurence

18h30-20h00 : souper

20h30-21h15 : Séance avec Laurence

### **Dimanche le 9 octobre**

Horaire à venir

Il y aura un bloc avec Laurence avant le lunch, un autre en fin d'après-midi et un autre court après le souper.



## Lundi le 10 octobre

7h-9h : Déjeuner

10h00-11h30 : méditation et activités avec Laurence

12h00-13h30 : lunch – fin de la retraite

Il s'agit d'un horaire indicatif. Certains changements mineurs peuvent survenir en cours de route.

## Massages et soins

Ce n'est pas inclus dans le tarif de la retraite, mais il est possible d'ajouter un soin (ex : massage) à votre séjour. Consultez la page suivante pour la liste des soins proposés :

<https://monastere.ca/fr/soins-specialises>

Il est recommandé d'attendre l'horaire final de la retraite en septembre avant de réserver, mais de réserver d'avance pour s'assurer d'une place lors de votre passage.

## Inscription

L'inscription peut se faire en contactant le Monastère au : 1-844-694-1639 et en mentionnant le **code LMED-1008**. L'inscription peut également se faire en réservant [en ligne sur le site du Monastère](#) (code de groupe **LMED-1008**).

Une carte de crédit valide, incluant la date d'expiration et le code de sécurité est demandée pour garantir la réservation. La totalité des frais du séjour sera automatiquement débitée lors de la réservation.

## Politique d'annulation

L'annulation des réservations individuelles est sujette aux conditions suivantes :

- Les annulations faites entre 30 et 15 jours de l'arrivée (avant 16h, heure locale) sont sujettes à des frais représentant 50% du total du séjour.
- Les annulations faites à 14 jours et moins de l'arrivée (avant 16h, heure locale) sont sujettes à des frais représentant 100% du total du séjour

## Transport

Voici quelques informations en lien avec votre transport au monastère.

- Le Monastère des Augustines étant situé en plein cœur du Vieux-Québec, ils disposent d'un nombre limité d'espaces de stationnement, réservés en priorité aux clients en hébergement. Les espaces sont attribués selon le principe du «premier arrivé - premier servi». Frais applicables (5,75\$/heure | 19\$/jour | 25\$/24h | par voiture (taxes incluses).
- Venir en train ou en autobus voyageur : La gare du palais se trouve à 7 minutes de marche du monastère
- Co-voiturage : Il existe plusieurs services de co-voiturage pour ceux qui viennent de Montréal, comme par exemple :  
[https://www.covoiturage.ca/Covoiturage\\_Quebec\\_Montreal.htm](https://www.covoiturage.ca/Covoiturage_Quebec_Montreal.htm) ou sur Facebook:  
<https://www.facebook.com/groups/731038860301621/>. Contactez Laurence ([laurence.meditation@gmail.com](mailto:laurence.meditation@gmail.com)) si vous souhaitez offrir une place en co-voiturage de Montréal ou bien cherchez une place avec un autre participant. Laurence pourra vous mettre en contact.