

MONASTÈRE DES AUGUSTINES

LA SAINTE PAIX!

Le Monastère des Augustines a fait peau neuve transformant son cloître en hôtel-expérience axé sur la santé globale. Dès juin, on y plongera corps et âme dans l'histoire le temps de s'offrir une véritable aventure intérieure sous le signe de l'avant-garde.

PAR DIANE LABERGE

En 1639, trois Augustines débarquent à Québec pour fonder le premier hôpital en Amérique, au nord du Mexique. Il en a coulé de l'eau sous les ponts depuis. Aujourd'hui, la communauté est plus vivante que jamais. « Leur souhait le plus cher est de léguer au public un havre patrimonial axé sur les valeurs porteuses de la communauté », affirme Isabelle Duschesneau, directrice générale du Monastère.

Au cœur du Vieux-Québec, le lieu raconte quatre siècles d'histoire et témoigne du passé de soignantes et d'apothicaires des Augustines. Pour profiter des apprentissages qui y sont offerts, le monastère propose l'hébergement dans des cellules aménagées au goût du jour, dans un esprit monastique. On peut choisir d'y demeurer en mode introspection ou se mettre en mouvement en profitant de différents forfaits.



LIBRE EXPRESSION

La programmation explore toutes les formes de mieux-être qu'il soit physique, mental, spirituel ou émotionnel. Toute l'année, des conférences sont offertes sur la gestion du stress, le deuil, le pardon et tout ce qui mène à la guérison de soi. Entre deux soins ou deux ateliers, on profite d'une cuisine santé axée sur l'alimentation dite consciente (comment acheter/comment et quoi cuisiner). Parmi les différents ateliers, trois d'entre eux ont attiré notre attention.

Yoga, toile blanche et guérison L'ergothérapeute et professeur de yoga Sylvie Lemelin est bien connue à Québec. En plus d'être copropriétaire de Yoga In Vivo, elle est la fille de l'écrivain Roger Lemelin (Les Plouffe, Au pied de la pente douce). « Les Augustines sont pour moi de véritables pionnières; elles oeuvrent pour la santé depuis des décennies avec tellement de dévotion et de désintéret. Elles m'inspirent beaucoup », avoue Sylvie. Du 18 au 20 septembre, son atelier « Introduction au yoga selon trois grandes traditions » risque d'en attirer plusieurs. En effet, les anciens yogis - indiens, égyptiens et chinois - avaient une



compréhension profonde de la nature essentielle de l'humain et de son besoin de vivre en harmonie. Chaque participant ira donc à la rencontre de son énergie vitale à travers respirations, enchaînement de postures, relaxation, visualisation, méditation et lecture de textes inspirants.

Du 25 au 27 septembre, l'artiste Suzanne Longval propose son atelier « Toile Blanche ». Pas besoin d'être un artiste pour participer; il s'agit d'avoir envie d'approfondir le processus de création qui permet de s'exprimer librement, au-delà des jugements, contraintes et exigences. L'idée étant de révéler l'élan créatif en chacun de nous.

Aux mêmes dates, docteur Jean Drouin offre l'atelier « Guérir sa vie ». Selon le médecin-enseignant, six clés sont essentielles pour ouvrir les portes de la guérison: la génétique (le bagage héréditaire), le stress, l'alimentation, le mouvement, l'environnement et la spiritualité. À travers cet atelier, on apprend à définir les interactions entre chaque clé et comment les unir pour se doter d'une santé de fer.

MEMBRE DE HEALING HOTELS OF THE WORLD

Les soins (massages/réflexologie) et les ateliers sont disponibles à la carte ou en forfaits incluant l'hébergement, les repas à la table du Réfectoire Saint-Augustin et l'accès au programme quotidien. Tous les ateliers et forfaits donnent aussi accès au Musée et au site patrimonial où l'on retrouve plus de 40 000 artefacts d'une autre époque dont des archives signées de Louis XIII. Une visite au Monastère des Augustines est un cadeau de soi à soi!

Plus de détails sur:
www.monastere.ca



LE MANOIR DU VERGER

Faire le choix d'un milieu de vie qui vous ressemble...

5 ANS DE RETRAITE ACTIVE
AU CŒUR DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAUURES 2009-2014

APARTEMENTS POUR RETRAITÉS AUTONOMES AVEC SERVICES
POUR AJOUTER DE LA VIE DANS VOTRE QUOTIDIEN... Studio • 3 1/2 • 4 1/2 • 5 1/2

Bureau de location : 420, rue du Charron, SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAUURES 418 878.4420 www.manoirduverger.com

Log'Été

Unités de prestige à louer

Vue spectaculaire sur le St-Laurent

418-262-2566

1320, boul. des Chutes, app. 103, Québec (autoroute de la Capitale, sortie boul. des Chutes)

- Fenestration abondante
- Immeuble tout béton
- Design recherché
- Bon état
- S'alignement intérieur
- Ascenseur
- Terrasses surdimensionnées
- 2^e salle d'eau

Belvédères sur le fleuve

PHASE III
VERGES RÉSERVÉES POUR LA VENTE
FINI MAI 2015

VISITE TOUS LES JOURS
de 10 h à 16 h
3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2

www.belvederessurlefleuve.com