
Éducation Somatique Québec 2019

ORGANISATION

SÉMINAIRE GYMNASTIQUE HOLISTIQUE



LA VOIE DE SON ANCRAGE

Du 17 au 20 mai 2019

au

Monastère des Augustines

77, rue des Remparts, Québec (Qc) G1R 0C3 Canada

Conditions:

Séminaire: limite de 20 participant(e)s

Nombre d'heures de perfectionnement: 28 heures

Intervenantes: Jackie Labadens 24 heures, Agnès Beaumont 4 heures (1 h /jour)

Public concerné:

- Éducatrices somatiques, méthode Gymnastique Holistique Dre Ehrenfried
- Professionnel(le)s et membres du Regroupement de l'Éducation Somatique
- Professionnel(le)s du mouvement, intéressé(e)s par la conscience du mouvement

Lieu : Le Monastère des Augustines, 77, rue des Remparts, Québec, (Qc), G1R 0C3

Date: Du 17 au 20 mai 2019

Horaire:

		Total: 28 heures
Vendredi 17	9:00 à 12:30	14:00 à 18:00 7 heures
Samedi 18	8:30 à 12:30	14:00 à 18:00 7.5 heures
Dimanche 19	8:30 à 12:30	14:00 à 18:00 7.5 heures
Lundi 20	8:30 à 12:00	13:00 à 16:00 6 heures

2 pauses par jour incluant: sélection parmi les tisanes signature du Monastère des Augustines, thé Camellia Sinensis, café équitable, 2 collations santé.

Accueil des participant(e)s ½ heure avant le début de chaque journée.

Tarif: 455.00\$ + taxes = **520.00\$**

Les tarifs sont calculés au plus juste afin de faciliter l'accès au plus grand nombre.

Inscription : Pour 20 participant(e)s dans l'ordre d'arrivée des bulletins d'inscription.

Bulletin d'inscription à faire parvenir à **Normande Bélanger**, accompagné de 300\$ (voir bulletin ci-joint). *En cas de désistement de votre part après le 15 avril, les sommes ne seront pas remboursées.*

Clôture des inscriptions : 1er avril 2019

Votre hébergement

Option 1. Le Monastère des Augustines, une aventure en soi, monastere.ca

Chambre authentique (avec salle de bain partagée) un lavabo dans la chambre 6 salles de bain complètes à proximité de votre chambre	1 lit simple	125\$ la nuitée + taxes occ. simple
	2 lits simples	189\$ la nuitée +taxes occ. double
Chambre contemporaine (salle de bain privée)	1 grand lit ou un très grand lit	209\$ la nuitée + taxes occ. simple 232\$ la nuitée +taxes occ. double
	2 lits simples	232\$ la nuitée + taxes occ. double

Inclus: Hébergement dans l'ancien cloître restauré; Le **petit-déjeuner vitalité** en silence au restaurant du Monastère d'une valeur de 20\$; Accès libre au Musée et au site patrimonial; Accès aux espaces communs de détente et de communication; Matériel de yoga pour vos activités et WI-FI dans toutes les chambres.

Faire au plus tôt votre réservation car le Monastère ne dispose que de 65 chambres. Les participants sont responsables d'effectuer leur réservation individuelle. Ils peuvent le faire en communiquant avec le Monastère des Augustines au [418-694-1639](tel:418-694-1639) et doivent obligatoirement mentionner le code (**GHNO-0517**) afin de bénéficier des tarifs préférentiels décrits ci-haut.

En ligne: Les participants ont également la possibilité de réserver en ligne à l'adresse <https://reserve.hotello.com/monastere-groupe/> et doivent obligatoirement indiquer le code du groupe dans la case « Saisir le code de groupe » afin de bénéficier des tarifs préférentiels décrits ci-haut.

Option 2.

Hôtel Jaro, tél. 1.800.567.5276

Palace Royal, tél. 418.694.2000

Hôtel Plaza, tél. 418.658.2727

Hôtel Marriott Québec, tél. 418.694.4004

Aux Havres Urbains(condos), Frédéric Armstrong, 418-561-4262

Option 3.

Trouver des logements dans la ville de Québec sur [Airbnb](#).

Me rejoindre

- Si vous souhaitez partager un hébergement avec d'autres participant(e)s
- Si vous désirez offrir le gîte à un(e) participant(e) de l'extérieur

ghnormande@gmail.com

Stationnement:

Le Monastère des Augustines étant situé en plein cœur du Vieux-Québec, dispose d'un nombre limité d'espaces de stationnement, réservés en priorité aux clients en hébergement. Frais applicables (5.50\$/heure ou 24\$/jour, par voiture, (taxes incluses).

D'autres endroits de stationnement sont disponibles à proximité: celui de l'Hôtel-Dieu et celui de l'Hôtel de ville (un peu moins cher). Autre suggestion: *Laisser la ou les voitures en un endroit gratuit (e.g. chez moi) et covoiturer ou prendre le bus.*

Restauration:

[Le restaurant du Monastère](#) offre trois repas par jour. Il propose une quantité d'options pour satisfaire les goûts de chacun et ce dans le souci de garantir une cuisine saine. Le service est compris dans le prix des repas. On trouve au **comptoir-lunch** de la boutique, de délicieux sandwiches, salades, breuvages et collations santé.

Dans le quartier, à proximité du séminaire, plusieurs restaurants s'affichent sur la rue St-Jean et un peu plus haut sur la rue Buade.

Salle et matériel:

Par son ambiance feutrée et sa luminosité, la salle **Noviciat** invite au calme. Les tapis et des couvertures sont fournis ainsi qu'un distributeur d'eau à filtration naturelle. Apporter des vêtements et des bas confortables, un cahier de notes et un livre d'anatomie (facultatif).

La liste du matériel demandé par Madame Labadens sera envoyé aux participant(e)s sous pli séparé.