

# BIENVENUE au Monastère



Nous sommes heureux de vous accueillir bientôt au Monastère des Augustines, un lieu patrimonial dédié au mieux-être, où l'hospitalité règne depuis près de quatre siècles. Nous vous invitons à profiter de votre séjour pour explorer une multitude de pratiques en santé globale, tout en découvrant le précieux patrimoine des Augustines.

*Voici quelques informations qui vous permettront de mieux apprécier votre séjour.*

## Arrivée et départ au Monastère des Augustines

### ARRIVÉE

L'accueil se fait à partir de **16 h**

Les activités du programme quotidien débutent à **17 h 30**

Si votre forfait inclut les trois repas par jour, vous serez attendu au restaurant du Monastère pour le dîner, **servi entre 18 h et 20 h 30**

Si vous êtes inscrit à un atelier, des informations spécifiques vous seront communiquées par l'équipe de la programmation.

### DÉPART

Votre chambre doit être libérée pour **12 h**

Les activités du programme quotidien se terminent à **11 h**

Si votre forfait inclut les trois repas par jour, vous serez attendu au restaurant du Monastère pour le lunch, **servi entre 12 h et 14 h**



### PENSEZ À APPORTER

Vêtements confortables pour les activités de mouvement

Chaussures, pantoufles, chaussons d'intérieur

Chaussures de marche pour l'extérieur

Trousse de toilette et séchoir à cheveux

Bouteille pour l'eau

### NOUS FOURNISSONS

Literie et lingerie en fibres naturelles ultraconfortables

Peignoirs et autres articles à usage personnel

Tapis de yoga, sangles, blocs, coussins et couvertures pour les activités de mouvement

## VOTRE SÉJOUR EST SOLIDAIRE

Le Monastère des Augustines est un organisme sans but lucratif dont les activités ont pour objectif d'appuyer financièrement sa mission sociale. Élaborée dans le respect des valeurs et de la volonté des Augustines, cette mission consiste à rendre le patrimoine des Augustines accessible à toute la population ainsi qu'à offrir soutien et répit à ceux qui prennent soin des autres.

## COMMUNICATIONS

Dans l'enceinte du Monastère, nous vous recommandons de fermer vos appareils électroniques pour mieux vous brancher sur votre monde intérieur. Vous avez même l'option de laisser vos appareils à la réception afin de profiter pleinement de l'expérience de déconnexion durant votre séjour.

Le service internet sans fil gratuit est accessible dans tous les espaces du Monastère, incluant dans votre chambre, mais est disponible sur demande seulement. Cependant, afin de maintenir une ambiance propice au calme et à la détente, nous vous demandons de limiter votre consommation électronique dans les aires publiques du Monastère.

Située au quatrième étage, notre salle des communications est un endroit confortable pour accéder à des ordinateurs, à des téléphones et à une imprimante. Des cartes d'appel sont également en vente à la réception.

## MESSAGES

Le numéro à composer pour les appels entrants est le 418 694-1639. Pour un fax, il faut signaler le 418 694-8566. Vous pouvez recevoir un message électronique à [info@monastere.ca](mailto:info@monastere.ca), en demandant à votre correspondant de mentionner votre nom et les dates de votre séjour. Nous laisserons une note à votre chambre pour vous aviser de la réception d'un message.



## RESTAURATION

Le restaurant du Monastère des Augustines utilise des aliments naturels, biologiques et locaux.

Notre menu quotidien offre plusieurs options saines et savoureuses. Pour plus d'information, allez à [monastere.ca/fr/restaurant-et-boutique](http://monastere.ca/fr/restaurant-et-boutique)

Le petit-déjeuner se prend en **silence** entre **7h et 9h30**

Le repas du midi est servi de **12h à 14h**

Le repas du soir est servi de **18h à 20h30**

Une sélection de vins et de bières biologiques, biodynamiques ou québécois est proposée pour accompagner le repas du soir

Nous ne prenons pas de réservation

Situé dans la boutique du Monastère, **notre comptoir-lunch est ouvert de 7 h à 21 h**. Vous y trouverez smoothies, sandwiches, salades, boissons et collations santé.

## PROGRAMME QUOTIDIEN

Notre programme quotidien comprend cinq périodes d'activités :

### Série Éveil

7h à 8h

Respiration, mouvement, méditation

### Série Création

10h à 11h

Activités libres : mandalas, dessin

### Série Vitalité

12h à 13h

Marches guidées, yoga

### Série Ressourcement

17h30 à 18h30

Relaxation, détente, yoga, Qi Gong

### Série Inspiration

20h à 21h

Films, lectures, échanges

## NOTES IMPORTANTES

Le Monastère des Augustines est un établissement sans fumée, à l'intérieur des bâtiments et sur toute la propriété.

La période de calme est de 22 h à 7 h.

Pour des raisons de sécurité, il est interdit d'allumer des bougies ou de faire brûler de l'encens.

Les animaux ne sont pas admis, sauf les animaux-guides et ceux qui prêtent assistance aux personnes handicapées.

Toutes nos chambres sont munies d'un système de carte-clé. De plus, des coffres de sécurité sont disponibles à la réception pour vos menus objets de valeur et ordinateurs portables.

Le Monastère des Augustines n'est pas responsable des objets perdus, volés ou manquants.

## SE RENDRE AU MONASTÈRE

### En ligne

Nous vous recommandons d'utiliser l'adresse suivante pour vos recherches d'itinéraire en ligne : [77 rue des Remparts, Québec, QC, G1R 0C3](http://77.rue.des.Remparts.Quebec.QC.G1R.0C3)

### Par limousine

Un service de limousine est offert depuis ou vers les aéroports ou toute adresse dans la région. Veuillez contacter la réception du Monastère pour organiser votre déplacement.

### Par autocar

Un service d'autocar à destination de la ville de Québec est offert à partir de nombreuses grandes villes nord-américaines. Les autocars arrivent à la station Gare-du-Palais. Rendez-vous sur [orleansexpress.com](http://orleansexpress.com) pour plus d'informations.

### Par avion

L'Aéroport international Jean-Lesage de Québec (YQB) est situé à 30 minutes en voiture du Monastère des Augustines. Rendez-vous sur [aerportdequebec.com](http://aerportdequebec.com) pour plus d'informations.

### Par train

La compagnie Via Rail offre une liaison en train entre la ville de Québec et de nombreuses grandes villes canadiennes. Les trains arrivent à la station Gare-du-Palais, située à proximité du Monastère des Augustines. Rendez-vous sur [viarail.ca](http://viarail.ca) pour connaître les horaires et les tarifs.

### En taxi

Un service de taxi est offert à l'aéroport ainsi qu'aux gares d'autocars et de trains de Québec. Vous pouvez aussi appeler directement aux numéros suivants :

Taxi-Québec 418 525-8123

Taxi Coop 418 525-5191

### Stationnement payant

Le Monastère étant situé en plein cœur du Vieux-Québec, nous disposons d'un nombre limité d'espaces de stationnement (payant), réservés aux clients en hébergement. Plusieurs parcs de stationnement (payant) sont accessibles au public à proximité de nos différentes entrées.

## NOUS JOINDRE

Téléphone

1 418 694-1639 ou 1 844 694-1639

Courriel

[info@monastere.ca](mailto:info@monastere.ca)

77, rue des Remparts, Québec (QC)

G1R 0C3 Canada

[monastere.ca](http://monastere.ca)

