



Le concept innovant du Monastère des Augustines assure non seulement la pérennité d'un patrimoine matériel tel qu'un bâtiment du 17<sup>e</sup> siècle, mais également celle d'un patrimoine immatériel et social chargé de traditions, de connaissances et de savoir-faire.

Les événements offerts dans le cadre de la programmation ont été soigneusement sélectionnés afin d'en être le reflet.

## FÉVRIER 2019

RETRAITE HIVERNALE:  
«RAYONNEZ VOTRE LUMIÈRE»  
*Claudia Delgado, Lise Thibeault*  
*Enseignantes de yoga*  
2 février

—  
RETRAITE D'UN JOUR EN  
PRÉSENCE ET EN SILENCE  
*Marjolaine Leblanc*  
3 février

—  
VISUALISER POUR SE RÉALISER  
*Andrée-Anne Duchesne,*  
*Marco Roy*  
8 et 9 février

CONCERT CLASSIQUE  
QUATUOR DE TROMBONES  
*Orchestre symphonique de Québec*  
8 février

—  
COLLAGE ET DÉCOLLAGE  
ATELIER D'HIVER  
*Claudine Papin*  
*Conseillère en patrimoine social*  
*au Monastère des Augustines*  
16 février

—  
RENDEZ-VOUS DE MÉDITATION  
AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES  
*Marie Eve Lécine et Sylvie Lemelin*  
17 février

CONCERT MÉDITATIF  
DE BOLS TIBÉTAINS  
*Jimmy Thériault*  
21 février

—  
VIVRE SES ÉMOTIONS  
AVEC UN GRAND A  
*Line Croteau, Suzanne Péloquin*  
23 février

RÉSERVEZ TÔT  
À LA CARTE OU  
AVEC SÉJOUR

—  
*Places limitées*

## MARS 2019

CLASSE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE  
ALIMENTATION ET AMOUR DE SOI

*Imane Lahlou et son invitée:*  
*Lise Simard, Yoga du rire*  
3 mars

—

YOGA FAMILLE  
4 À 6 ANS ET 7 À 12 ANS

*Marie-Claude Paradis*  
*Enseignante de yoga pour enfants*  
10 et 31 mars

—

ÉVOLUER EN PLEINE CONSCIENCE:  
GRANDIR ET S'AIMER  
À PARTIR DU CŒUR

*Sylvie Lemelin*  
*Formatrice, yoga et pleine conscience*  
15 au 17 mars

RENDEZ-VOUS DE MÉDITATION  
AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES

*Marie Ève Lécine*  
*Conseillère d'orientation*  
*et professeure de méditation*

17 mars

—

CONCERT DÉCOUVERTE  
BOLS ET HARPE DE CRISTAL

*Bernard Bosa*  
21 mars

—

CONFÉRENCE  
MANGER EN TOUTE SIMPLICITÉ!

*Hélène Laurendeau*  
*Nutritionniste, animatrice et auteure*  
27 mars

CORPS, CŒUR & ÂME

*Lyne St-Roch*  
*Enseignante de yoga*  
29 au 31 mars

—

CLASSE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE  
NOURRIR ET APAISER  
LE SYSTÈME NERVEUX

*Imane Lahlou et son invitée:*  
*Lysanne Dugré (Brain Gym)*  
31 mars

## AVRIL 2019

ÉCOUTE ET RÉPOND

*Christine Michaud*  
*Animatrice TV, auteure, conférencière*  
5 au 7 avril

—

CONCERT MÉDITATIF  
DE BOLS DE CRISTAL

*Sylvie Dugal et Gilles Gauvin*  
11 et 12 avril

—

RETRAITE DE YOGA  
AVEC ANNIE LAUZON

*YogaXpansion*  
12 au 14 avril

—

RENDEZ-VOUS DE MÉDITATION  
AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES

*Marie Ève Lécine*  
*Conseillère d'orientation*  
*et professeure de méditation*  
21 avril

CONCERT MÉDITATIF  
DE BOLS TIBÉTAINS

*Jimmy Thériault*  
25 avril

—

CONFÉRENCE  
GRIMPER SON EVEREST

*Emmanuel Bilodeau*  
*Comédien et humoriste*

27 avril

—

YOGA FAMILLE  
4 À 6 ANS ET 7 À 12 ANS

*Marie-Claude Paradis*  
*Enseignante de yoga pour enfants*  
28 avril

—

CLASSE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE  
BIEN DIGÉRER POUR RETROUVER  
LA VITALITÉ

*Imane Lahlou*  
*D<sup>re</sup> en science et technologies*  
*des aliments et naturopathe*  
28 avril

## MAI 2019

CONCERT CLASSIQUE  
LES VOIX D'HOMMES DE L'ETCHEMIN

4 mai

—

RENDEZ-VOUS DE MÉDITATION  
AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES

*Marie Ève Lécine*  
*Conseillère d'orientation*  
*et professeure de méditation*  
19 mai

—

CONCERT MÉDITATIF  
DE BOLS TIBÉTAINS

*Jimmy Thériault*  
23 mai

—

GESTION DE LA DOULEUR ET  
APPROCHES COMPLÉMENTAIRES:  
THÉORIE ET PRATIQUE

*Monique Vachon,*  
*Séverine Hervouet*  
22 au 24 mai

—

RETRAITE APAISANTE

*Chérhine Saïah, Studio Kinepilates*  
24 au 26 mai

TOUS LES DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS DE LA PROGRAMMATION : [monastere.ca](http://monastere.ca)

77, rue des Remparts, Québec (QC) G1R 0C3 | [info@monastere.ca](mailto:info@monastere.ca) | 418.694.1639 | Sans frais : 1 844.694.1639