

Pour diffusion immédiate

JOUR DE LA TERRE : LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES ORGANISE UN ÉCOJOGGING OU UNE ÉCOMARCHE AU CENTRE-VILLE DE QUÉBEC

Québec, 21 avril 2023 – Pour souligner le Jour de la Terre, Le Monastère des Augustines a invité ses employés et les amis de ceux-ci à prendre part à un écojogging ou une écomarche! Hier, une trentaine de personnes ont donc participé à cette activité à caractère écoresponsable, permettant de ramasser 145 livres de déchets dans le centre-ville.

À propos de l'écojogging

L'écojogging, une activité qui a vu le jour en Suède en 2016, gagne en popularité partout dans le monde. Courir ou marcher en ramassant des déchets est bénéfique pour le coureur ou le marcheur puisque celui-ci doit fléchir les jambes régulièrement. De plus, le repérage des déchets exige d'être en pleine conscience ce qui permet de décrocher de ses pensées. C'est donc aussi une forme de méditation active. Voilà une belle façon de prendre une pause santé tout en faisant du bien à la planète!

Étant situé en plein centre-ville de Québec, Le Monastère voit cette activité comme naturelle puisqu'elle allie la santé des personnes à la propreté de la ville. C'est un tout petit geste, mais en donnant l'exemple, Le Monastère souhaite encourager la population à profiter, elle aussi, d'une balade ou d'un entraînement extérieur pour ramasser les déchets traînant dans les rues.

« Au Monastère, le développement durable est beaucoup plus qu'un mode de gestion » affirme Josée Laurence, directrice générale du Monastère des Augustines. « C'est aussi un leitmotiv qui inspire les employés et qui influence les choix et gestes de chacun. Une telle activité a su rassembler de nombreux employés et c'est surtout ça qui compte » poursuit-elle.

Le Monastère remercie tous les employés et amis qui ont répondu à l'appel et qui ont donné de leur temps en ce jeudi après-midi. Il encourage aussi la population, en ce Jour de la Terre, à faire une petite marche avec un sac à la main ou à entreprendre toute autre bonne action qui fera du bien à notre planète.

À propos du Monastère des Augustines

Le Monastère des Augustines occupe les ailes anciennes du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec (1639), qui est à l'origine du premier hôpital en Amérique, au nord du Mexique. Complètement restauré et réaménagé, et ouvert depuis août 2015, Le Monastère propose aux visiteurs une expérience de ressourcement unique ainsi que plusieurs façons originales de prendre contact avec le patrimoine des Augustines : hébergement d'expérience, musée, centre d'archives, programmation en santé globale et en culture, alimentation consciente, boutique, soins spécialisés en santé globale et location de salles.

— 30 —

SOURCE : Le Monastère des Augustines
www.monastere.ca

INFORMATIONS : **Caroline Maheu**
Directrice, communications et marketing
cmaheu@monastere.ca 581-985-3457