

Pour diffusion immédiate

LE VIVOIR, DÉTENTE ET ALIMENTATION CONSCIENTE EST OUVERT

Québec, le 23 mars 2022 – Depuis peu, [Le Vivoir](#), un nouvel espace dédié à la détente et à l'alimentation consciente, accueille à sa table les invités du Monastère des Augustines. D'autres nouveautés s'ajoutent à celle du Vivoir : l'accès journalier, qui permet de vivre une expérience de ressourcement au Monastère sans y passer la nuit, et le comptoir commande, qui offre à tous plusieurs options de repas et de collations santé pour emporter.

Le Vivoir, détente et alimentation consciente

Le Vivoir est un espace de vie où nos invités peuvent déguster un repas sain dans un environnement propice à la relaxation. Rénové et agrandi par rapport à son prédécesseur, cet endroit de ressourcement convient tant aux échanges qu'à l'intériorisation. L'offre alimentaire y est flexible et diversifiée. Nous donnons la possibilité aux invités de se créer un menu en choisissant les combinaisons d'aliments qui conviennent à leurs goûts, leurs contraintes alimentaires, leur faim et leurs valeurs. Un vaste choix de plats végétariens, de poissons, de viandes, de légumes et de produits céréaliers sont mis à la disposition de nos convives, tout en priorisant des produits locaux, de saison et biologiques.



Ce concept a été réfléchi en continuité avec la mission des Augustines qui ont toujours considéré l'alimentation comme la pierre angulaire de la santé. C'est ainsi que Le Vivoir met à la disposition de ses visiteurs de l'information sur l'alimentation consciente sous la forme d'un guide illustré, afin de faire découvrir cette facette de la santé globale. Ouvert de 7 h à 22 h, Le Vivoir est dédié à nos invités en séjour avec un forfait incluant les repas, ainsi qu'aux détenteurs d'un accès journalier. La personne qui détient une carte d'accès peut profiter de cet environnement aussi longtemps qu'elle le désire et y revenir à sa convenance.

L'accès journalier : une nouvelle façon de découvrir le Monastère

Une nouvelle formule permettra au visiteur de s'immerger dans notre havre de mieux-être et de santé globale le temps de quelques heures. L'accès journalier, un forfait ressourcement d'une demi-journée incluant le dîner ou le repas du soir, est mis à la disposition des Québécois et des touristes qui veulent vivre une courte expérience au Monastère sans y séjourner. L'accès journalier inclut :

- Un accès au Vivoir, détente et alimentation consciente
- Un repas avec collations illimitées
- Une visite autonome de l'exposition permanente du Musée, de l'exposition temporaire et des parcours patrimoniaux (avant 17 h)
- Une activité de mouvement et ressourcement de 60 minutes
- Un accès au chœur des Augustines (avant 17 h 30)

L'accès de jour est de 10 h à 17 h au tarif de 49 \$, tandis que l'accès de soir de 15 h à 22 h au tarif de 59 \$.



Un comptoir commande ouvert à la clientèle locale

Saine et nutritive, l'offre pour emporter complète celle du Vivoir et permet de prolonger l'expérience du Monastère à la maison, au travail ou en pique-nique dans le Vieux-Québec. Notre comptoir commande met à la disposition de tous des aliments santé pour emporter. On y offre des repas chauds ou légers, des collations ainsi que des mets en cuisson « sous vide » que l'on peut réchauffer chez soi. Le comptoir commande est accessible tous les jours de 9 h 30 à 21 h 30.



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, Le Monastère propose aux visiteurs une expérience de ressourcement unique ainsi que plusieurs façons originales de prendre contact avec le patrimoine des Augustines, dans une approche laïque : hébergement d'expérience, musée, centre d'archives, programmation en santé globale et en culture, offre alimentaire, boutique, soins spécialisés en santé globale et location de salles.

SOURCE : Le Monastère des Augustines
www.monastere.ca

POUR INFORMATION :

Caroline Maheu

Directrice, Communication et marketing

cmaheu@monastere.ca

C 581-985-3457