



VIVEZ DES EXPÉRIENCES AUTHENTIQUES ET INSPIRANTES





Le quotidien des Augustines est régulé par l’alternance de l’action et de la réflexion. Inspiré par cette sagesse, Le Monastère offre des occasions de ralentir, de réfléchir, d’apprendre et de faire place à la beauté en adoptant une posture plus contemplative.

DES ACTIVITÉS SIGNATURE POUR LES GROUPES

Le Monastère des Augustines propose aux visiteurs une foule d’activités leur permettant de vivre une expérience inédite, centrée sur le mieux-être et sur le contact avec le riche patrimoine des Augustines.

Nos activités « Signature » ont été conçues sur place et entretiennent un lien étroit avec le lieu historique dans lequel elles se déroulent.

Originale et exclusive, cette offre d’activités vous permet d’expérimenter l’essence du Monastère avec votre groupe, selon vos intérêts.



ACTIVITÉS CULTURE ET PATRIMOINE

Des activités inspirées de l'histoire des Augustines

VISITE COMMENTÉE DU MUSÉE

Nom de la visite	Description	Tarif	Groupe
Visite commentée secrets de bâtiment	Une invitation à découvrir l'histoire des Augustines à travers l'évolution architecturale de leur monastère fondateur lors d'un parcours de 60 minutes.		
Visite du musée et des archives	Ce parcours d'une durée de 75 minutes inclut la présentation des salles d'exposition (45 minutes) et d'archives d'exception (30 minutes).		
Visite thématique beaux-arts	Ce parcours, d'une durée de 60 minutes, permet de découvrir les œuvres phares de la collection du Monastère.	13 \$ par personne, taxes incluses.	Minimum : 10 personnes Maximum : 50 personnes
Visite thématique jardins	Ce parcours inclut une visite de 60 minutes des principaux jardins du Monastère, dont la cour carrée, la terrasse et le jardin des religieuses (offerte de la mi-mai à la mi-octobre, selon la température).		
Visite de l'exposition permanente	Visite commentée accessible à partir de mars 2026.		

Parcours valides aux heures d'ouverture régulières du Monastère et sujets à changement, sous réserve de disponibilité.



Les concerts dans les voûtes historiques

BOLS TIBÉTAINS

La pratique du bol tibétain permet la détente profonde et la gestion efficace du stress en plus d'accompagner merveilleusement bien les séances de yoga et de méditation. Le concert-méditation est l'occasion de s'offrir une vraie pause et de se laisser porter par ces magnifiques outils ancestraux.

BOLS DE CRISTAL

Ce concert invite à la relaxation profonde grâce aux vibrations et aux sons harmonieux des vaisseaux de cristal et du didgeridoo. Cette méditation sonore, offerte dans l'ambiance unique des voûtes historiques, permet d'expérimenter un état de bien-être et de paix intérieure.

CONCERT DE GONGS

Dans les voûtes historiques, vous serez surpris par les multiples sonorités à la fois puissantes et subtiles des gongs. Les ondes sonores émises par ces instruments impressionnantes induisent d'abord un rythme cérébral alpha soit un état de créativité et de relaxation. Puis, au fur et à mesure que les sons progressent, le cerveau est conduit vers les ondes théta, associées à la méditation profonde. Ces sonorités enveloppantes invitent à relâcher des tensions, et par le fait même, à baisser le niveau de stress.

HANDPAN

Inventé en Suisse, en 2001, le handpan (aussi appelé hang) fait sensation grâce à ses vibrations riches et à ses sonorités s'apparentant à la harpe et au piano. De nombreux musiciens à travers le monde ont adopté le handpan pour des prestations improvisées en milieu urbain, envoûtant passants et citoyens. Ce concert, qui vous plongera dans un état serein et contemplatif, inclut un temps d'échange avec l'artiste.

Durée	Tarif	Groupe
60 minutes	850 \$ taxes en sus	Maximum de 55 personnes

Instrument	Durée	Tarif	Groupe
Gongs seulement	60 minutes	850 \$ taxes en sus	Maximum de 55 personnes
Gongs et voix intuitive féminine	60 minutes	975 \$ taxes en sus	



ACTIVITÉS CONFÉRENCES EN SANTÉ GLOBALE

Nos conférences traitent des sujets de l'heure en matière de santé et de mieux-être.
Leurs contenus sont adaptés tant à la vie personnelle que professionnelle.

UN RETOUR AUX SOURCES INSPIRANT POUR UN ENVIRONNEMENT BIENVEILLANT

Les Augustines ont été soignantes et gestionnaires d'hôpitaux pendant près de 400 ans. Quel était leur secret pour réussir à maintenir un équilibre de vie tout en assurant leurs importantes responsabilités professionnelles, économiques et sociales ? Alors que la société moderne est régie par la rapidité et la performance, participer à créer un milieu de travail bienveillant et maintenir un équilibre de vie sain sont des facteurs essentiels pour notre bien-être individuel et collectif. Laissez-vous toucher et inspirer par l'histoire des Augustines.

LES 5 ÉLÉMENTS CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE

Cette conférence permet d'apporter à la maison un morceau de l'essence du Monastère grâce à des connaissances et des outils permettant d'améliorer votre état général et votre bien-être. Apprenez-en plus sur les 5 axes de la santé globale qui favorisent l'autonomie en santé :

- › Le mouvement et la relation au corps
- › La respiration
- › L'hydratation et l'alimentation
- › La relaxation et le sommeil
- › La spiritualité et la quête de sens

Taille du groupe	Durée	Tarif *
Moins de 20 personnes	75 minutes	500 \$ non taxable
De 21 à 40 personnes	75 minutes	550 \$ non taxable
De 41 à 60 personnes	75 minutes	600 \$ non taxable

* Le tarif inclut l'animateur et le matériel de base, et pourrait être modifié sans préavis.



ACTIVITÉS RESSOURCEMENT EN MOUVEMENT

Dans le respect de votre rythme et de votre nature, favorisez le retour vers soi en expérimentant une activité qui correspond à vos besoins.

SÉANCE GUIDÉE DE MOUVEMENT ET DE RESPIRATION

Prenez un moment pour vous recentrer. Plusieurs approches peuvent être combinées et la séance sera adaptée selon vos besoins.

Choisissez parmi ces activités :

- > Techniques de respiration
- > Yoga détente
- > Yoga actif
- > Yoga postural
- > Yoga sur chaise
- > Relaxation
- > Méditation

Les activités d'une durée de 15 minutes se feront debout ou sur chaise.

* Le tarif inclut l'animateur et le matériel de base, et pourrait être modifié sans préavis. À noter que pour certaines activités, le maximum est fixé à 40 personnes.

MARCHE MÉDITATIVE GUIDÉE

La marche méditative ou contemplative vous invite à un moment de douceur axé sur la respiration et l'introspection. Durant cette marche, le corps est en mouvement et l'esprit se calme, ce qui facilite un état de pleine conscience. Cette activité extérieure vous propose de beaux parcours guidés, ponctués d'anecdotes historiques. Lorsque la température l'exige, la marche peut être pratiquée dans les corridors du Monastère.

Groupe	Durée	Tarif*
Moins de 20 personnes	15 minutes	125 \$ taxes en sus
	30 minutes	195 \$ taxes en sus
	60 minutes	295 \$ taxes en sus
De 21 à 40 personnes	15 minutes	225 \$ taxes en sus
	30 minutes	295 \$ taxes en sus
	60 minutes	395 \$ taxes en sus
De 41 à 50 personnes	15 minutes	295 \$ taxes en sus
	30 minutes	395 \$ taxes en sus
	60 minutes	495 \$ taxes en sus

Groupe	Durée	Tarif*
Maximum de 16 personnes par groupe	60 minutes	10 \$ par personne, taxes en sus



MASSAGE

Profitez de ces soins bienfaisants pour donner plus de souplesse et de fluidité à vos mouvements, libérer vos tensions et vous ressourcer. Une belle façon de surprendre vos invités !

Groupe	Durée	Tarif *	Type
1 personne à la fois	15 minutes	20 \$ par massage, non taxable <small>Prix régulier: 25 \$</small>	Sur chaise
1 personne à la fois	30 minutes	40 \$ par massage, non taxable <small>Prix régulier: 50 \$</small>	Sur chaise
2 à 5 personnes *	60 minutes	120 \$ par massage, non taxable <small>Prix régulier: 130 \$</small>	Classique Aromatique Thaï
6 personnes et plus *	60 minutes	115 \$ par massage, non taxable <small>Prix régulier: 130 \$</small>	Classique Aromatique Thaï

* Un maximum de 4 massages peuvent être réalisés simultanément.
Cette offre peut varier selon la disponibilité.

SÉANCE NEUROBED

Allongez-vous et laissez-vous porter par la musique et les vibrations du NeuroBed, qui vous plongera dans un état d'harmonie mental et physique. Le NeuroBed amène le corps à laisser aller les tensions et les blocages, puis apaise le système nerveux. Après une séance, votre stress accumulé se dissipera pour laisser place à une grande détente. Merci de porter des vêtements confortables lors de ce soin.

Groupe	Durée	Tarif *
1 personne à la fois	30 minutes	35 \$ par personne, non taxable

NOTE

Toutes les activités peuvent être modifiées sans préavis et sont offertes sous réserve de disponibilité.
Votre conseiller ou conseillère service aux organisations sera en mesure de vous informer à ce sujet.



Chaque visite au
Monastère contribue à
soutenir **sa mission sociale**,
dans une perspective de
continuité de l'oeuvre des
Augustines.

Le Monastère, grâce à son programme d'engagement social, soutient ceux et celles au service de la communauté et de leur entourage, notamment les proches aidants, les accompagnateurs de malades, les soignants, les intervenants et gestionnaires issus du réseau de la santé, des services sociaux, du milieu communautaire et de l'éducation.

Contribuez à cette grande mission avec nous !

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

Pour information : 418-694-1639 | 1-844-694-1639 | evenements@monastere.ca | monastere.ca

Suivez-nous :



Une certification 5 Clé verte démontre que l'hôtel personifie les plus hauts standards de responsabilité environnementale et sociale dans tous les secteurs de ses opérations. L'établissement emploie des technologies, des politiques et des programmes de pointe qui ont déterminé la norme au niveau international en matière d'opérations durables dans l'hôtellerie.

