



DIX ANS DE RESSOURCEMENT AU MONASTÈRE

*Ten Years of
Renewal*

Routine accablante, fatigue extrême, hamster qui court sans cesse dans sa tête... Et si on avait véritablement besoin de « tirer la plogue » du quotidien? Et s'il était temps d'entreprendre une retraite bien-être? L'un des meilleurs endroits pour recharger ses batteries : le Monastère des Augustines.

Bâti il y a près de 400 ans, l'édifice, qui abrite aujourd'hui le centre d'hébergement, a d'abord été le tout premier hôpital en Amérique, au nord du Mexique. Les Augustines y prenaient soin des malades, sur le plan physique autant que sur le plan spirituel. Face au déclin de leur effectif, elles ont choisi de léguer leur bâtiment il y a 10 ans. Ainsi, depuis 2015, le Monastère est devenu un lieu de ressourcement unique, ouvert à tous.

Overwhelming routine, extreme fatigue, a mind that never stops racing... What if we truly needed to hit pause on daily life? What if it were time to embark on a wellness retreat? One of the best places to recharge: Le Monastère des Augustines.

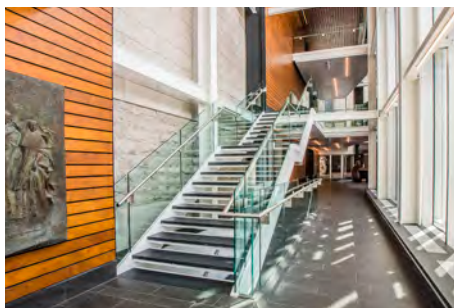
Built nearly 400 years ago, the building that now houses the retreat center was originally the first hospital in North America north of Mexico. The Augustinian Sisters cared for the sick, both physically and spiritually. Facing a decline in numbers, they chose to pass on their heritage ten years ago. Since 2015, Le Monastère has become a unique sanctuary for renewal, open to all.

UNE IMMERSION APAISANTE

Dès que l'on franchit les portes du Monastère, on entre dans un autre univers. Le temps ralentit, l'agitation s'efface, les pas deviennent plus lents. Peu à peu, un doux apaisement s'installe. Aucun vœu de silence n'est toutefois imposé, et l'expérience peut être vécue seul ou accompagné de quelqu'un. Plusieurs forfaits sont proposés pour encadrer les séjours et maximiser les bienfaits du ressourcement. Une offre est même conçue spécialement pour les professionnels de la santé. Combien de temps y séjourner? Une durée minimale de deux à trois nuits est recommandée, le temps de s'imprégner de la sérénité des lieux.

A SOOTHING ESCAPE

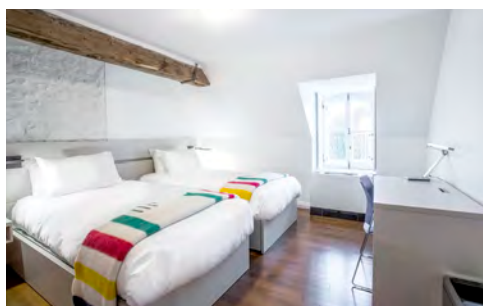
From the moment you step inside, you enter another world. Time slows down, the noise fades, and footsteps become more measured. Gradually, a sense of peace settles in. There is no enforced vow of silence, and the experience can be enjoyed alone or with a companion. Several retreat packages are available to structure your stay and maximize its benefits. One option is even designed specifically for healthcare professionals. How long should you stay? A minimum of two to three nights is recommended to fully absorb the tranquil atmosphere of the place.





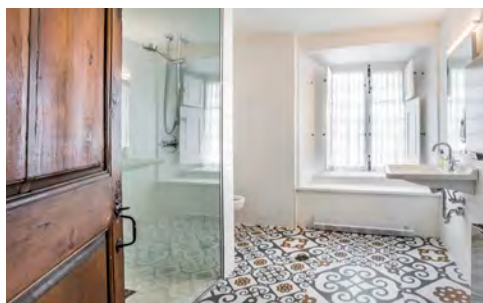
HÉBERGEMENT : AUTHENTICITÉ OU MODERNITÉ

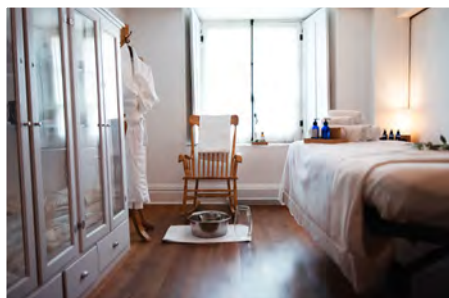
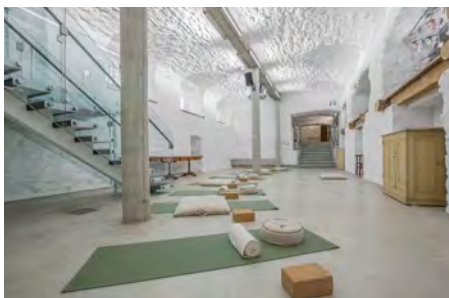
Les chambres sont situées dans l'ancien cloître restauré. Vous pourrez choisir entre deux options : la section « authentique », au décor patrimonial avec mobilier antique et poutres apparentes, ou la section « contemporaine », plus moderne, avec salle de bain privée. Dans les deux cas, l'aménagement minimaliste favorise le retour à soi. Même si le Wi-Fi est disponible, aucun téléviseur ou téléphone n'est fourni dans les chambres, et c'est voulu!



ACCOMMODATIONS: AUTHENTICITY OR MODERN COMFORT

The rooms are located in the restored cloister. Guests can choose between the «authentic» section, featuring heritage décor, antique furniture, and exposed beams, or the «contemporary» section, which offers a modern design with private bathrooms. In both cases, the minimalist setting encourages self-reflection. While Wi-Fi is available, there are no televisions or telephones in the rooms—a deliberate choice to promote disconnection and relaxation.





ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

Et que fait-on au Monastère? On se dépose, tout simplement! Des activités comme la méditation et le yoga, ainsi que des ateliers variés sont accessibles, sans surcharge d'horaire. L'objectif est avant tout de respirer et de prendre soin de soi. Des consultations en santé globale et divers soins comme des massages sont aussi offerts. Un incontournable? La visite de l'exposition du Musée des Augustines pour connaître l'histoire de cette communauté. C'est d'ailleurs votre dernière chance de la découvrir avant qu'une nouvelle exposition ne la remplace en décembre 2025.

WELLNESS ACTIVITIES

What do you do at Le Monastère? Simply unwind. Activities like meditation, yoga, and a variety of workshops are available without a rigid schedule, allowing guests to breathe and focus on self-care. Holistic health consultations and massages are also offered. A must-see? The Augustinian Museum exhibit, which tells the Augustinian Sisters' story. This is your last chance to see it before a new exhibition replaces it in December 2025.





NOURRIR LE CORPS

Au restaurant Le Vivoir, on savoure une cuisine saine, biologique et locale. Chaque soir, un plat de viande ou de poisson et une option végétarienne sont proposés. Le déjeuner, quant à lui, est une expérience unique : il se prend en silence, en hommage aux Augustines qui observaient cette habitude à chaque repas.

Alors, êtes-vous prêt pour une retraite?



NOURISHING THE BODY

At Le Vivoir, guests enjoy healthy, organic, and locally sourced cuisine. Each evening, the menu features a meat or fish dish as well as a vegetarian option. Breakfast, however, is a unique experience—it is taken in silence, as a tribute to the Augustinian Sisters, who observed this tradition at every meal.

Ready for a Retreat?



**Saviez-vous que quelques
Augustines résident
encore au Monastère?
Il est même possible de
les croiser au détour d'un
couloir!**

*Did you know that a few
Augustinian Sisters still reside
at Le Monastère? You might
even cross paths with them
in the hallways!*



77, des Remparts, Québec
418 694-1639
monastere.ca

