

## INSCRIPTION

Dates : du \_\_\_\_\_

au \_\_\_\_\_ 20

Titre: \_\_\_\_\_

Retraite  ou Ressourcement

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Demandes particulières : \_\_\_\_\_

Sigle (s'il y a lieu) : \_\_\_\_\_

Pour les retraites : \_\_\_\_\_

Prévoyez-vous souper le soir de votre arrivée (+18 \$) ?  Oui  Non

### Frais d'inscription

50 \$ déductibles du coût total  
Non remboursable en cas d'annulation  
et non transférable.

Envoyer au :  
20, rue des Dames-Ursulines  
Québec (QC) G2B 2V1

Tél : 418-842-1421  
Télec.: 418-842-4111  
Courriel : info@CentreSpiritualiteUrsulines.com



## LE CENTRE EN BREF

Depuis 1961, le Centre de Spiritualité des Ursulines a pour mission de favoriser la rencontre avec Dieu. Situé dans un environnement calme, entouré d'un vaste terrain et d'une forêt sillonnée par des sentiers, le Centre de Spiritualité des Ursulines est un lieu qui favorise la paix, le ressourcement et le contact avec la Vie.

Le Centre de Spiritualité des Ursulines offre des salles, dont certaines sont climatisées, des chambres simples et confortables, une cafétéria, des bureaux d'accompagnement, une chapelle et un oratoire. L'architecture monastique du Centre invite au silence, à l'intériorité, à l'accueil d'une Présence. La chapelle, calme et invitante, est une véritable œuvre d'art moderne.

En plus d'organiser des retraites, le Centre accueille des groupes variés ainsi que des personnes en séjour individuel dont l'objectif est de vivre un temps de prière, de repos et de ressourcement.



## NOS SERVICES

- Location de salles équipées
- Hébergement de groupes
- Séjours individuels de ressourcement
- Chambres simples et confortables
- Chapelle, oratoire et bureaux
- Cafétéria avec service de repas complet
- Wi-Fi
- Stationnement gratuit

### Location de salles et hébergement de groupes

En plus d'organiser des retraites et des ressourcements, le Centre ouvre ses portes à des groupes variés :

- groupes communautaires et gouvernementaux ;
- regroupements professionnels ;
- ateliers, formations, conférences et cours divers ;
- groupes d'intériorisation et de ressourcement ;
- rencontres pastorales ;
- groupes jeunesse ;
- etc.

**Nous vous invitons à nous contacter pour connaître nos disponibilités. Une réservation est requise.**

### Nos Tarifs

Avec hébergement :	80 \$/jour (24 h)
Sans hébergement :	30 \$/jour



## POUR VOUS Y RENDRE

### Venant de Montréal

Prendre l'autoroute 73 Nord (Henri IV Nord) jusqu'à la sortie Chauveau / Tourner à droite sur Chauveau et aller jusqu'à de L'Ormière / Tourner à gauche sur de L'Ormière, monter jusqu'à Louis IX et aller jusqu'au bout / Vous arrivez à la rue des Dames-Ursulines / Tourner à droite, nous sommes au no 20

### Venant de la Côte-Nord

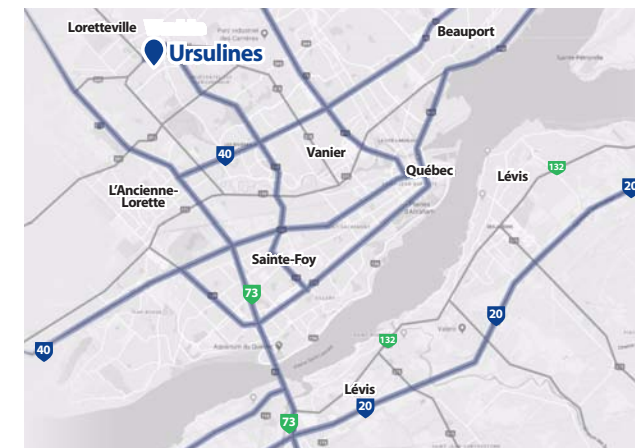
Prendre l'autoroute 40 Ouest (Autoroute Felix-Leclerc), en direction du pont Pierre-Laporte / Puis, prendre l'autoroute Robert-Bourassa Nord et suivre les indications « Venant de Québec » ci-dessous

### Venant de Québec

Emprunter l'autoroute Robert-Bourassa Nord (740 N) Tourner à gauche sur boul. Johnny-Parent - Après le pont, tourner à droite sur la rue Lessard / A l'arrêt, tourner à droite sur la rue Fortier - La prochaine rue est des Dames-Ursulines

### Venant du Saguenay / Lac St-Jean

Par l'autoroute Laurentienne, prendre la sortie 154 la Faune - St-Emile / Tourner à gauche en direction de St-Emile / Suivre la rue de la Faune jusqu'au bout / Tourner à gauche sur le boul Valcartier / Tourner à gauche sur la rue Racine jusqu'à la rue des Dames-Ursulines sur la droite, nous sommes au no 20



20, rue des Dames-Ursulines  
Québec (Québec) G2B 2V1  
**418 842-1421**

info@CentreSpiritualiteUrsulines.com  
**CentreSpiritualiteUrsulines.com**



**CENTRE DE SPIRITUALITÉ  
DES URSULINES**



**PROGRAMME  
2020**

## LES RETRAITES 2020

**19 au 24 avril**

« Vous serez mes disciples, si... »

Personne-ressource : Sr Diane Foley, o.s.u.

**7 au 12 juin**

« Viens puiser à l'espérance de la Parole! »

Personne-ressource : P. Michel Proulx, o. praem.

**23 au 28 août**

« Pour moi, vivre c'est le Christ »

dit Saint Paul.

Pour toi, vivre : C'est quoi? C'est qui? »

Personne-ressource : Sr Lorraine Caza, c.n.d.

**6 au 11 septembre**

« Créés à son Image et capable de Ressemblance » (Saint Bonaventure)

Relecture de quelques chemins spirituels : d'Augustin à Zundel

Personne-ressource : P. Gilles Ouellet, c.j.m.

**27 septembre au 2 octobre**

« Sous le regard de Jésus »

Personne-ressource : Abbé Régis Gagnon, ptre

**Tarifs pour les retraites en 2020**

Retraite de 5 jours en pension complète : 415 \$

Frais d'inscription de 50 \$

(non remboursable et non transférable).

Les frais d'inscription seront déduits du coût total.

**Horaire**

Les retraites débutent le dimanche à 19 h 30

et se terminent avec le dîner du vendredi.



## RESSOURCEMENTS 2020

### Méditation de pleine conscience, Démarche spirituelle pour un mieux-être!

La méditation de Pleine conscience, est un art de vivre... tout au long de la démarche proposée, nous approfondissons notre qualité de conscience et de présence afin de goûter la vie en profondeur.

« Méditer n'est pas apprendre à faire, c'est apprendre à être »

John Main, moine bénédictin

(Fondateur du mouvement international de la méditation chrétienne)

#### 1. Fin de semaine d'intégration 24 au 26 janvier 2020

Du vendredi 19 h au dimanche 13 h

Coût : 215 \$ (repas, nuitées et animation)

#### 2. Sessions de 8 mardis de 19 h à 21 h

4 – 11 – 17 – 24 février et

3 – 10 – 17 – 24 mars 2020

Coût : 140 \$ pour les 8 rencontres

#### 3. Fin de semaine d'intégration 1<sup>er</sup> au 3 mai 2020

Du vendredi 19 h au dimanche 13 h

Coût : 215 \$ (repas, nuitées et animation)

Personne-ressource : Christiane Biron, M.A.

en accompagnement spirituel en milieu de santé

### Fin de semaine sur la Spiritualité méricienne

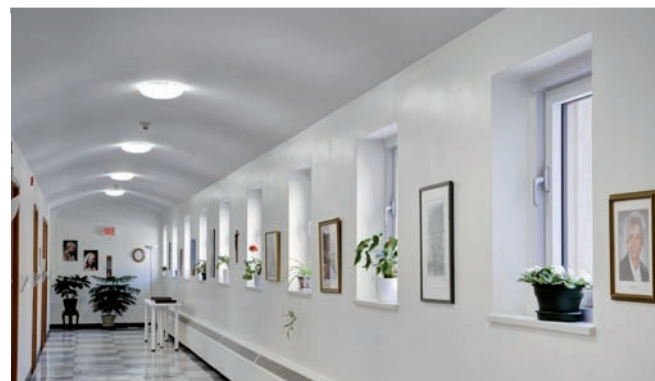
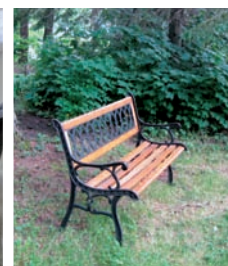
Au cœur de la RELATION

Une équipe d'Ursulines et de laïques offrent de faire route avec Angèle Mérici. Sa vision spécifique de l'être humain en relation nuptiale avec l'univers alimentera la force du désir qui habite chacun et chacune, de même que l'importance, dans toute relation, de l'attention à la personne.

#### • 3 au 5 avril 2020

Du vendredi 19 h au dimanche 13 h

Coût : 215 \$ (repas, nuitées et animation)



### Ateliers psycho-spirituels

Devenir porteurs d'humanité !

S'habiliter à mieux connaître les attitudes du cœur, qui sont capables de transformer ce monde et nos relations, par des comportements plus humains, capables de générer un climat favorable pour l'harmonie et la paix.

#### • Samedi le 22 février 2020, de 9 h à 16 h 30

OU

#### • Samedi le 26 septembre 2020, de 9 h à 16 h 30

Personne-ressource : Pierre Gastonguay, prêtre et formateur de l'approche psycho-spirituelle.

Coût : 45 \$ (dîner, collations et animation)

Consentir à garder courage et tolérance !

L'éco-anxiété : beaucoup de jeunes et moins jeunes sont inquiets, parfois perplexes, face au peu d'intérêt envers l'écologie et les conditions climatiques. Comment garder espoir? Quelles attitudes à développer, afin de demeurer impliquée, en tant que personne humaine et consciente de ce problème.

#### • Samedi le 28 mars 2020, de 9 h à 16 h 30 OU

#### • Samedi le 24 octobre 2020, de 9 h à 16 h 30

Personne-ressource : Pierre Gastonguay, prêtre et formateur de l'approche psycho-spirituelle

Coût : 45 \$ (dîner, collations et animation)



Rester debout et libre, devant tous !

Prendre conscience des repères corporels de la sécurité humaine : corps – souffle-voix – regard. Par des exercices d'expériences psychocorporelles, découvrir ce que veut dire, être debout et libre, dans nos relations, ou devant une assemblée.

#### • Samedi le 23 mai 2020, de 9 h à 16 h 30

OU

#### • Samedi le 14 novembre 2020, de 9 h à 16 h 30

Personne-ressource : Pierre Gastonguay, prêtre et formateur de l'approche psycho-spirituelle

Coût : 45 \$ (dîner, collations et animation)

