

AUX SOURCES DE L'ÊTRE

VOYAGES MIEUX-ÊTRE

QUÉBEC



Retraite au Monastère des Augustines

Du 10 au 12 avril 2026

(3 JOURS / 2 NUITS)

spiritours
VOYAGES DE
RESSOURCEMENT

Détenteur d'un permis du Québec



Retraite au Monastère des Augustines

Et si vous vous accordiez une vraie pause, au cœur du Vieux-Québec? Vivez un week-end de ressourcement au Monastère des Augustines, dans un cadre empreint de beauté et de silence. Par des pratiques douces (yoga, Qi Gong, méditation, respiration consciente), des moments de partage et un accès à l'expérience thermale du Strom Spa, cette retraite est une invitation à ralentir, vous recentrer et accueillir pleinement l'énergie du renouveau.

Moments forts

- Visite guidée du Monastère des Augustines
- Accès au Strom Spa pour prolonger la détente
- Pratiques douces et moments d'introspection pour se reconnecter à soi

Les plus

- Hébergement paisible et inspirant en plein cœur du Vieux-Québec
- Cuisine santé, produits locaux et biologiques
- Programme complet et accessible mêlant mouvements doux, méditation, silence et partage





Animatrice



Lise Lapointe

Lise, passionnée par le chemin de conscience, de la santé et du mieux-être continue de se former et de vivre régulièrement des retraites et des moments d'intériorisation pour incarner, toujours plus profondément, la présence, la paix et la joie intérieure. Depuis plus de 12 ans, elle guide des week-ends zen et des voyages initiatiques avec douceur, bienveillance et professionnalisme. Elle crée des espaces sécurisants et inspirants où chacun peut ralentir, se reconnecter à soi et laisser émerger ce qui a besoin de naître afin de mieux vivre son chemin de vie...

Le profil de votre voyage



Détente et ressourcement

Ces voyages sont tout particulièrement conçus pour vous offrir un cadre propice à la détente et au ressourcement, avec un programme souple permettant des temps de silence, de méditation et de contemplation de la nature.



Développement personnel

Le programme de ces forfaits comprend des ateliers thématiques de développement personnel.



Nouveauté

Programme de la retraite

Et si tu t'offrais une vraie pause... juste pour toi? Tu mérites un moment pour ralentir, respirer profondément, te déposer...Un moment pour reconnecter à ta paix, à ta lumière, à ta joie profonde. Cette retraite de 3 jours, au cœur du Vieux-Québec, dans le lieu chargé d'histoire et de sérénité des Augustines, est une invitation à revenir à l'essentiel: toi, ton souffle, ton cœur, ton espace sacré. Je choisis de prendre soin de ma paix intérieure. Je choisis de nourrir ma joie véritable. Je choisis de me retrouver. Dans ce lieu empreint de silence, de beauté et de profondeur, viens t'accorder le droit de ralentir... Savourer l'instant présent, te déposer dans un espace bienveillant, et laisser émerger ce qui sommeille en toi. À travers des pratiques douces, accessible à tous et nourrissantes (mouvements corporels en conscience, Qi Gong, Yoga-Yin, méditation, moments d'ancrage, silence, respiration, partages authentiques...), tu prendras soin de ton corps, cœur, esprit et de ta vie. Du 10 au 12 Avril 2026, offre-toi ces beaux moments précieux! Le début du printemps est un moment précieux pour faire une pause, faire le point sur sa vie et accueillir l'énergie de renouveau. La nature se réveille doucement... et toi aussi, tu peux renaître, avec plus de clarté, de conscience et d'élan pour la suite. Viens vivre trois jours de douceur, d'intériorité et de lumière, dans un lieu unique où chaque moments devient un ressourcement merveilleux que tu vas ramener dans ta vie... Un week-end régénérant à tous les niveaux, transformateur, pour que ta vie après soit encore plus consciente, plus paisible, plus joyeuse... et remplie de sens.

JOUR 1 | VENDREDI 10 AVRIL 2026 **MONASTÈRE DES AUGUSTINES**

Arrivée au Monastère des Augustines en fin de journée. Installation dans votre chambre. Introduction de votre week-end par votre accompagnatrice. Souper et nuit.

JOUR 2 | SAMEDI 11 AVRIL 2026 **MONASTÈRE DES AUGUSTINES**

Après le petit déjeuner, participez à un atelier. Pause dîner dans le restaurant du Monastère des Augustines. Atelier avec votre animatrice pour le reste de l'après-midi. Visite guidée du musée à 15h. Résonances est une exposition proposant une expérience mariant le patrimoine au mieux-être. S'inspirant de l'histoire des Augustines, les visiteurs sont invités à faire des parallèles avec leur vie personnelle et profiter d'un moment de recueillement au contact de l'histoire. Expérience sensible et interactive, l'exposition évoque l'art de « prendre soin » des Augustines en invitant à réfléchir aux résonances entre elles et nous. L'exposition retrace l'histoire des Augustines depuis leur arrivée en 1639 jusqu'à nos jours. Pionnières du système de santé québécois, elles fondent douze monastères-hôpitaux à travers la province et le temps, laissant un héritage profondément ancré dans la société. Souper et nuit.

JOUR 3 | DIMANCHE 12 AVRIL 2026 **MONASTÈRE DES AUGUSTINES**

Déjeuner suivi d'un atelier en avant-midi. Dîner au Monastère, puis après-midi détente. Possibilité d'accéder au Strom Spa selon disponibilité, chaque participant sera responsable de sa réservation. Départ.



Votre hébergement

Le Monastère des Augustines (CITQ: 272823)

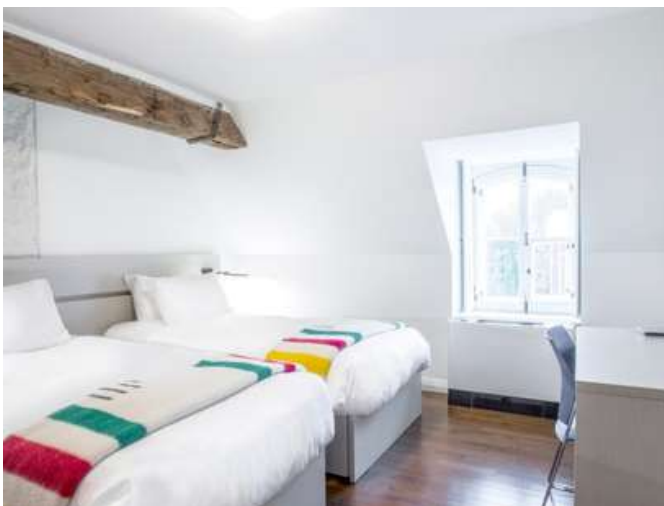


Vivez une expérience mémorable entre les murs du Monastère des Augustines, site du premier hôpital en Amérique, au nord du Mexique. Complètement restauré et réaménagé, le Monastère propose aux visiteurs une expérience unique en santé globale ainsi qu'un contact vivant avec le patrimoine des Augustines. Ouvert à la diversité des cultures et des croyances, il adhère également aux principes de développement durable.

Chambres authentiques: Vivez une expérience hors du commun dans une ancienne cellule de religieuse reconvertie, avec son mobilier ancien, en accord avec les standards de confort actuels. Lavabo seulement (salles de bains partagées complètes sur l'étage). Une salle de bain complète par 6 invités.



Chambres contemporaines: Séjournez en tout confort dans le décor épuré et contemporain d'une chambre aménagée en harmonie parfaite avec le caractère patrimonial des lieux. Salles de bains privées.





Informations

Prix



Prix Explore-Québec*:

- **951,75\$ /pers.** (en occupation twin en Chambre Authentique)
- **1 051,75\$ /pers.** (en occupation double/twin en Chambre Contemporaine)
- **1 161,75\$ /pers.** (en occupation simple** en Chambre Authentique)
- **1 261,75\$ /pers.** (en occupation simple** en Chambre Contemporaine)

*Ce forfait Explore Québec sur la route vous est offert grâce au soutien financier du ministère du Tourisme du Québec. Le rabais de 275,93\$ (hors taxe) est éligible uniquement pour les résidents du Québec. Quantité limitée.

Prix régulier:

- **1 269\$ /pers.** (en occupation twin en Chambre Authentique)
- **1 369\$ /pers.** (en occupation double/twin en Chambre Contemporaine)
- **1 479\$ /pers.** (en occupation simple** en Chambre Authentique)
- **1 579\$ /pers.** (en occupation simple** en Chambre Contemporaine)

**Chambres simples: selon disponibilité, quantité limitée.

* Spiritours offre la possibilité de jumelage. S'il nous est impossible de vous jumeler, Spiritours assumera les frais additionnels, pour les inscriptions à plus de 60 jours du départ mais se garde le droit de vous jumeler même pendant le voyage au besoin.

CE FORFAIT COMPREND

- 2 nuits d'hébergement au Monastère des Augustines en occupation double en Chambre Authentique, surclassement en option (\$)
- 6 repas
- Les services, enseignements et ateliers de votre animatrice
- La visite guidée du musée du Monastère
- Une entrée pour l'expérience thermique au Strom Spa
- Toutes les taxes

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- L'assurance voyage (voir fiche d'inscription)
- Le transport
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- La contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage (gratuit présentement)

*Spiritours est détenteur d'un permis du Québec.

Inscription

Date limite d'inscription: Le 24 février 2026

(à 60 jours du départ ou quand le nombre maximum des passagers est atteint). Possibilité de s'inscrire après cette date, un supplément pourrait s'appliquer.

Pour vous inscrire

Vous pouvez vous inscrire sur notre site Internet (voir haut de la page web du voyage, à droite) ou télécharger et remplir le formulaire PDF et nous l'envoyer avec votre dépôt de 25% du montant total. Il faut s'inscrire le plus tôt possible, car les places sont limitées. Veuillez joindre à votre inscription une photocopie de votre passeport (voyages internationaux seulement).

Assurance-voyage

Pour une assurance voyage, communiquez avec nous afin de connaître votre prime.

Nb de participants

Minimum 20 - Maximum 40

Pour de plus amples informations veuillez contacter

Annie Camden

(514) 374-7965, poste 207
annie.camden@spiritours.com

Conditions générales

Dépôt et paiement

Un dépôt de 750 \$ pour les voyages en avion ou 25 % du montant total pour les voyages en autobus est requis au moment de votre réservation, ainsi que la prime d'assurance-annulation, si désirée. Le solde devra être payé au complet au moins 60 jours avant le départ pour les voyages en avion et 45 jours avant le départ pour les voyages en autobus. En cas de retard pour le paiement final, notez que la réservation sera automatiquement annulée, entraînant les frais d'annulation sous-mentionnés.

Note importante : certains voyages et événements spéciaux peuvent être assujettis à des conditions particulières de réservation, d'acompte et de date de paiement final.

Frais d'annulation

Pour les voyages à l'international et/ou en avion

Jusqu'à 60 jours avant le départ : 750\$ de pénalité

À moins de 60 jours avant le départ : aucun remboursement

Pour les voyages à l'intérieur de la province du Québec et/ou par autocar

Jusqu'à 45 jours avant le départ : 25 % du montant total

De 45 à 21 jours avant le départ : 50 % du montant total

À moins de 21 jours avant le départ : aucun remboursement

Frais de changement

100 \$ de pénalité (changement de nom, modification date de retour et tout autre changement important).

À moins de 60 jours, toute modification sera considérée comme une annulation.

Extension (déviation)

Vous devez en faire la demande par écrit, il y aura un frais de changement + différence tarifaire pour le billet de retour au prix du jour. Le retour doit obligatoirement être du même aéroport que le groupe.

Note importante : certains voyages et événements spéciaux peuvent être assujettis à des conditions particulières d'annulation.

Spiritours se réserve le droit d'annuler un voyage si le nombre de participants n'est pas atteint à la date limite, un remboursement complet représentera le règlement définitif envers le passager. Spiritours se réserve aussi le droit de repousser la date limite à 45 jours du départ, de changer les dates du voyage ou la compagnie aérienne au besoin. Si pour des raisons de force majeure le voyage doit être suspendu par Spiritours, ce dernier se réserve le droit de reporter à des dates ultérieures ou d'annuler, mais ne sera pas responsable des sommes non-remboursables déjà versées aux fournisseurs. Spiritours ne saurait être tenu d'intervenir lors de difficultés entre les autorités d'un pays et un membre du groupe qui ne se serait pas conformé aux lois, coutumes, règlements et traditions du pays d'accueil.

Assurances

Les voyageurs sont invités à se procurer une assurance-annulation dans le cas où, pour des raisons majeures (maladie, blessure ou décès survenant à eux-mêmes ou à un membre de leurs proches), ils devaient annuler leur voyage avant le départ ou modifier l'itinéraire en cours de route. De plus, nous recommandons fortement de prendre une assurance médicale. Le coût des assurances n'est en aucun cas remboursable.

Les voyageurs doivent prendre connaissance dans leur contrat d'assurance de la nature de la garantie, des risques assurés, des exclusions, limitations et réductions de garanties, ainsi que des procédures de résiliation que contient le produit d'assurance.

Réclamation

Vous devez aviser le représentant de Spiritours le plus rapidement possible de toute réclamation éventuelle. À l'étranger, vous devez immédiatement communiquer avec votre accompagnateur ou la direction de l'hôtel afin que la situation puisse être corrigée.

Prix indiqués

Sauf en cas d'indication contraire, tous les prix sont en dollars canadiens. Les prix sont sujets à changement jusqu'à 30 jours avant la date du départ en cas de hausse du prix du carburant imposée par le transporteur ou une augmentation du taux de change de plus de 5% depuis la date de publication du prix du voyage. Si la modification du prix de votre voyage est égale ou supérieure à 7% du prix original, vous pouvez demander de vous faire rembourser ou d'échanger votre voyage contre un autre, similaire.

Responsabilité de Spiritours

Spiritours ne peut être tenu responsable des actes, oublis, erreurs ou événements, pertes, dommages ou accidents durant le voyage, ainsi que des retards ou annulation dus à une entreprise de transport. Spiritours ne peut être tenu responsable de quelque dommage subi par le voyageur pour maladie, blessure, perte, incommodité ou anxiété. Spiritours décline également toute responsabilité quant à tout dommage découlant d'un acte gouvernemental, de troubles politiques, grèves, actes fortuits. Spiritours n'effectuera aucun remboursement quelles que soient les circonstances d'un retour prématuré ou d'une partie non complétée, ni pour les services non utilisés par les voyageurs. La responsabilité de Spiritours découlant du défaut de fournir un service ou un avantage décrit dans le présent document est limitée au coût de tel service ou avantage.

Responsabilité du voyageur

Le voyageur est responsable de s'informer sur les exigences d'entrée et de sortie du pays qu'il prévoit visiter. Dans l'éventualité que le voyageur ne possède pas la documentation requise, il pourrait se voir refuser le passage par les autorités.

Le voyageur s'engage à accepter toute directive raisonnable relative au forfait émis alors que le passager est à l'étranger. Dans le cas où un passager aurait une conduite préjudiciable aux autres voyageurs ou aux fournisseurs de services, et persistait dans sa conduite malgré un avertissement formel du fournisseur de services ou de son représentant, le passager serait expulsé du groupe et devrait assumer tous les frais occasionnés par sa conduite y compris tous les frais supplémentaires que le passager devrait déboursier pour son hébergement, nourriture et transport.