

# *Exercices spirituels*

## *pour tous*

Automne 2025



*Goûter la Vie qui se donne en toutes choses*



Centre  
de spiritualité  
Manrèse



# Table des matières

## Activités ponctuelles en présentiel

Atelier de Journal créatif	4
Cercle de lecture	4
Matinée mamans et bébés	5
Discernement numérique	5
Café-étude	6
Atelier de théâtre	6
Ralentir pour mieux vivre	7
Ciné-spiritualité	7
Méditation par la création	8

## Retraites

Cosmos et étoiles	9
Exercices spirituels et méditation zen	9

## Parcours brefs

Chemin d'Exercices avec le Journal créatif	10
Initiation au discernement spirituel	10
Les ateliers de la pèlerine	11

## Parcours longs

Avance avec la vie	12
Choisis le chemin de l'Amour	12
Vivre en amour en fidélité à mon Élection	13
Service d'accompagnement spirituel	14
Calendrier : activités ponctuelles et retraites	15

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

### ATELIER DE JOURNAL CRÉATIF

#### Le journal spirituel réinventé

Un atelier d'expression alliant l'écriture intuitive, le dessin libre et le collage pour favoriser la relecture de sa vie intérieure. Le Journal créatif est un espace sacré où l'on peut déposer ce qui habite le cœur, à l'écoute de l'Esprit à l'œuvre dans notre quotidien.

Aucune expérience artistique requise. Apportez un cahier ou carnet personnel.

**Animation** : Marielle Guimond et Roselyne Garancher

**Dates** : Samedi 6 septembre et 4 octobre de 9 h à 16 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 60 \$ par rencontre (matériel de base fourni)



### CERCLE DE LECTURE

#### Rencontres mensuelles autour d'œuvres littéraires

Un temps d'écoute, de partage et de croissance à partir d'extraits d'œuvres choisies pour leur profondeur humaine et spirituelle. Les rencontres favorisent un dialogue nourrissant, dans le respect du cheminement de chacun.

Aucune obligation de lecture complète entre les rencontres.

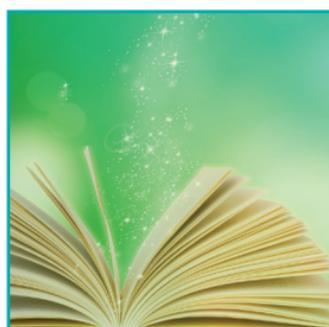
**Animation** : Myriam Bourget

**Dates** : Mercredis 10 sept. – 8 oct. – 5 nov. – 10 déc.  
de 19 h à 20 h 30

**Livres** : (À préciser)

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 25 \$ par rencontre



## MATINÉE MAMANS ET BÉBÉS

**Un temps pour souffler,  
se recentrer et tisser des liens**



Un espace doux et accueillant pour les mamans en congé parental qui souhaitent vivre un moment de ressourcement en présence de leur bébé. La matinée propose un temps de pause intérieure (méditation, relecture, partage), un moment de conversation libre entre mamans et une présence bienveillante, sans attentes ni pression.

**Animation** : Myriam Bourget

**Dates** : Les jeudis 11 sept. – 9 oct. – 13 nov. – 4 déc.,  
de 9 h 30 à 11 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 35 \$ par rencontre

## DISCERNEMENT NUMÉRIQUE

**Atelier réflexif**

Comment faire des choix éclairés dans un monde saturé d'images, de notifications et d'algorithmes ? Cet atelier offre des repères ignatiens pour discerner sa relation au numérique : entre usage, dépendance et liberté intérieure.



L'activité conjugue exercices pratiques et échanges en groupe.

**Animation** : Myriam Bourget

**Date** : Mercredi 17 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 35 \$

## CAFÉ-ÉTUDE

### Soutien spirituel

Le café-étude offre un cadre pour avancer dans ses travaux scolaires, avec des temps d'étude en silence, des pauses guidées et des outils inspirés de la tradition ignacienne (relecture, ancrage, clarification des priorités, etc.).

Aucune préparation nécessaire. Ouvert à toutes et tous.

**Animation** : Myriam Bourget

**Dates** : Les mercredis soirs 24 sept. – 15 oct. – 12 nov. – 3 déc.  
de 18 h à 21 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 10 \$ par rencontre (prix étudiant)



## ATELIER DE THÉÂTRE

### Exprimer, écouter, jouer... pour mieux se découvrir

Le théâtre comme espace de créativité, de jeu et de croissance intérieure.

Par des exercices d'improvisation, d'interprétation et d'expression corporelle, les personnes participantes sont invitées à entrer en relation avec soi, les autres et le monde.

Aucune expérience théâtrale requise.

**Animation** : Myriam Bourget – Mise en scène et direction d'acteurs

**Dates** : Les jeudis 25 sept. – 30 oct. – 20 nov., de 18 h 30 à 21 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 35 \$ par rencontre



## RALENTIR POUR MIEUX VIVRE

### Des outils de croissance psychologique et spirituelle

Comment nous engager dans des choix qui résonnent avec nos valeurs profondes? Quelle place donner à nos émotions, à nos pensées, aux multiples choix qui nous entourent? Cette conférence propose une réflexion sur nos engagements à partir d'outils issus de la psychologie et de la spiritualité ignatienne.

Un moment de ressourcement pour mieux comprendre les dynamiques intérieures qui soutiennent ou freinent notre capacité à nous engager et repartir bien outillés.

**Animation** : Leslie-Ann Boily, Ph. D. en psychologie et Myriam Bourget

**Date** : Jeudi 23 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 30 \$



## CINÉ-SPRITUALITÉ

### Le cinéma, reflet de notre humanité

Une activité de visionnement et de réflexion spirituelle autour d'un film porteur de sens. La rencontre propose une relecture de nos expériences humaines à la lumière de récits cinématographiques.

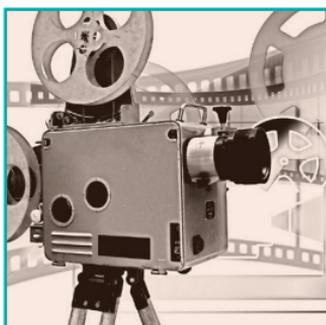
Projection suivie d'un temps d'échange guidé.

**Animation** : Roselyne Garancher et Marielle Guimond

**Dates** : Samedi 1er novembre, 9 h à 12 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 35 \$



## MÉDITATION PAR LA CRÉATION

### Atelier d'intériorité

Une démarche où la création devient prière : textures, couleurs, formes deviennent langage pour rencontrer le divin. À travers des temps de silence, de méditation et d'expression créative, cet atelier favorise une expérience de présence à soi, aux autres et à Dieu.

Aucune compétence artistique requise. Matériel fourni.

**Animation** : Myriam Bourget

**Date** : Mardi 25 novembre, de 13 h à 16 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 35 \$

**Matériel** : 25 \$



## COSMOS ET ÉTOILES

**Contempler l'univers, éveiller l'intériorité**



Une fin de semaine pour lever les yeux vers le ciel et entrer en relation avec le mystère du plus grand à l'infiniment petit. Par des temps de contemplation guidée, des marches silencieuses et des partages, cette retraite nous invite à goûter l'émerveillement, à habiter notre lien au vivant, et à laisser résonner la beauté de l'univers dans notre intériorité. En cas de ciel dégagé, des temps d'observation des étoiles sont prévus en soirée.

**Animation** : Bernard Hudon et Myriam Bourget

**Dates** : Du vendredi 3 octobre 2025 à 19 h  
au dimanche 5 octobre à 15 h

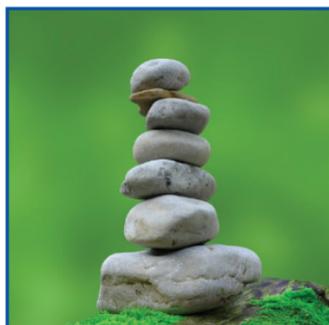
**Lieu** : Domaine du Petit-Cap, La-Côte-de-Beaupré

**Frais d'inscription** : 50 \$ (non remboursable)

**Frais de retraite** : À confirmer

## EXERCICES SPIRITUELS ET MÉDITATION ZEN

**Accueillir le souffle et la vie**



Une retraite pour reprendre son souffle et plonger au cœur du silence, en alliant exercices spirituels et méditation zen. Accessible à toutes et tous, l'initiation au zen est prévue en début de parcours. Alternance de temps de présentation, de réflexion personnelle et de méditation en groupe. Dans l'esprit de la retraite, les repas seront végétariens.

**Animation** : Danielle Dugas

**Dates**: du vendredi 28 novembre 19 h au dimanche 30 novembre 15 h

**Lieu** : Centre de spiritualité des Ursulines,  
20 rue des Dames-Ursulines, Québec (Loretteville)

**Frais d'inscription** : 50 \$ (non remboursable)

**Frais de la retraite** : 380 \$ (incluant chambre avec toilettes et douches à l'étage, repas, collations, animation)

## PARCOURS BREFS

### CHEMINS D'EXERCICES AVEC LE JOURNAL CRÉATIF



#### Les outils du Journal créatif au service des Exercices spirituels ignatiens

Cette démarche propose d'explorer sa quête spirituelle par une heureuse combinaison des Exercices ignatiens et de la créativité : écriture, dessin, collage.

Aucune expérience artistique requise.

**Animation** : Louise Filiatrault

**Dates** : Une série de 8 rencontres de groupe tous les quinze jours, les jeudis matin, à partir du 4 septembre, de 9 h 30 à 12 h.

3 rencontres d'accompagnement individuel d'environ une heure (horaire personnalisé)

**Lieu** : Virtuel

**Frais** : 350 \$

### INITIATION AU DISCERNEMENT SPIRITUEL

#### Parcours offert en mode hybride

Une démarche pour développer mon habileté à prendre des décisions à l'écoute de l'Esprit Saint. Le parcours s'inspire de l'expérience spirituelle d'Ignace de Loyola et des outils de discernement qu'il a développés. La démarche est axée sur l'expérience et sur les partages entre les participants du groupe.

**Animation** : Solène Garneau

**Dates** : Une série de 6 rencontres de groupe les vendredis, à partir du 12 septembre, de 19 h à 21 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 150 \$



## LES ATELIERS DE LA PÈLERINE

### Voyager à travers soi

À travers les aventures d'une pèlerine ayant fait plusieurs chemins de Compostelle, venez prendre le temps de voyager à votre tour! Vous serez invité(e) à revisiter votre parcours personnel sous un jour nouveau à travers des lectures inspirantes, des exercices créatifs et des temps de partage. Venez vivre un pèlerinage de longue randonnée, sans même aller marcher! Venez voyager à travers votre propre histoire!

**Animation** : Brigitte Harouni

**Dates** : Une série de 9 rencontres, les mardis, de 13 h 30 à 16 h à partir du 7 octobre

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 315 \$



## PARCOURS LONGS

### AVANCE AVEC LA VIE

Une démarche qui permet d'approfondir sa relation avec Jésus et de mieux se connaître. Il vise aussi un meilleur lien entre vie de foi et vie quotidienne, en puisant à la Parole de Dieu.

**Dates** : 14 rencontres de groupe à partir de la semaine du 8 septembre, de 19 h à 21 h 30

14 rencontres d'accompagnement individuel d'environ une heure (horaire personnalisé)

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse et en virtuel

**Frais** : 450 \$



### CHOISIS LE CHEMIN DE L'AMOUR

Un parcours qui permet de goûter la Vie avec Jésus en privilégiant la voie de la créativité par ses trois langages : écriture, dessin, collage.

14 rencontres de groupe tous les quinze jours.

14 rencontres d'accompagnement individuel d'environ une heure (horaire personnalisé).

**Animation** : Lucie Comeau

**Nombre limite** : 6 personnes par groupe

**Dates** (au choix) :

- Les samedis matin, en présentiel (secteur Beauport), à partir du 6 septembre, de 9 h 30 à 12 h
- Les lundis matin, en virtuel, à partir du 8 septembre, de 9 h à 11 h 30
- Les mardis soir, en virtuel, à partir du 9 septembre, de 18 h 30 à 21 h

**Frais** : 450 \$



## VIVRE EN AMOUR EN FIDÉLITÉ À MON ÉLECTION



L'examen spirituel du conscient engendre un cœur de plus en plus libre. Il se présente comme un exercice quotidien de lucidité et de vérité. L'examen donne une meilleure prise sur ma vie de tous les jours, permet d'agrandir ma capacité à prendre conscience de ma vie réelle. Il est un instrument de « réflexion » qui suppose un effort régulier pour reconnaître le « Divin » dans mon quotidien en vue d'ordonner ma vie pour la mettre au service d'un « plus grand Bien » fondé dans l'Amour, tout en restant fidèle à ce que « je suis ».

**Animation** : Danielle Dugas

**Dates** : Une série de 10 rencontres à partir du 20 septembre, les samedis de 9 h à 12 h

**Lieu** : Centre de spiritualité Manrèse

**Frais** : 350 \$



## **SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL**

Des membres de l'équipe sont disponibles tout au long de l'année pour diverses formes d'accompagnement spirituel, selon les besoins particuliers de chaque personne.

# CALENDRIER ACTIVITÉS

## Activités ponctuelles et retraites

### Septembre

- 06 Atelier de Journal créatif
  - 10 Cercle de lecture
  - 11 Matinée mamans et bébés
  - 17 Discernement numérique
  - 24 Café-étude
  - 25 Atelier de théâtre
- 

### Octobre

- 03-05 FDS Cosmos et étoiles
  - 04 Atelier de Journal créatif
  - 08 Cercle de lecture
  - 09 Matinée mamans et bébés
  - 15 Café-étude
  - 23 Ralentir pour mieux vivre
  - 30 Atelier de théâtre
- 

### Novembre

- 01 Ciné-spiritualité
  - 05 Cercle de lecture
  - 12 Café-étude
  - 13 Matinée mamans et bébés
  - 20 Atelier de théâtre
  - 25 Méditation par la création
  - 28-30 FDS Exercices spirituels et Méditation zen
- 

### Décembre

- 03 Café-étude
- 04 Matinée mamans et bébés
- 10 Cercle de lecture

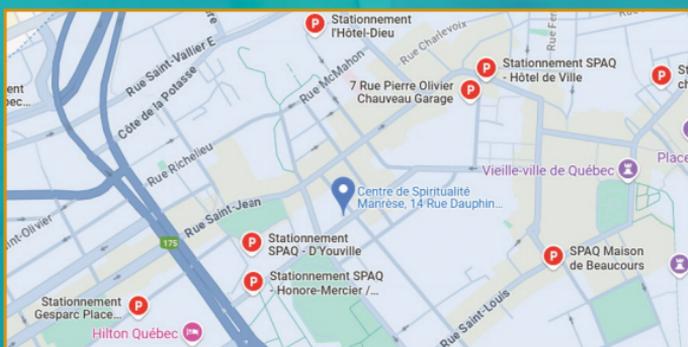
# OÙ SOMMES-NOUS?



Centre  
de spiritualité  
Manrèse

## CENTRE DE SPIRITUALITÉ MANRÈSE

14, rue Dauphine  
Québec (Québec) G1R 3W8, CANADA  
Sur le réseau des autobus : 800 – 801 – 807 – 11  
Stationnements payants à proximité



## INFORMATION ET INSCRIPTIONS

Nombre de places limité pour chaque activité.  
Votre place est assurée une fois le paiement reçu.

Rabais de 50% pour les étudiants

- [coordination@centremanrese.org](mailto:coordination@centremanrese.org)
- 418 653-6353 poste 102

Plus d'information sur :  
<https://www.centremanrese.org/>

Le Centre de spiritualité Manrèse est une œuvre  
des Jésuites du Canada.