

# *Exercices spirituels*

## ***pour tous***

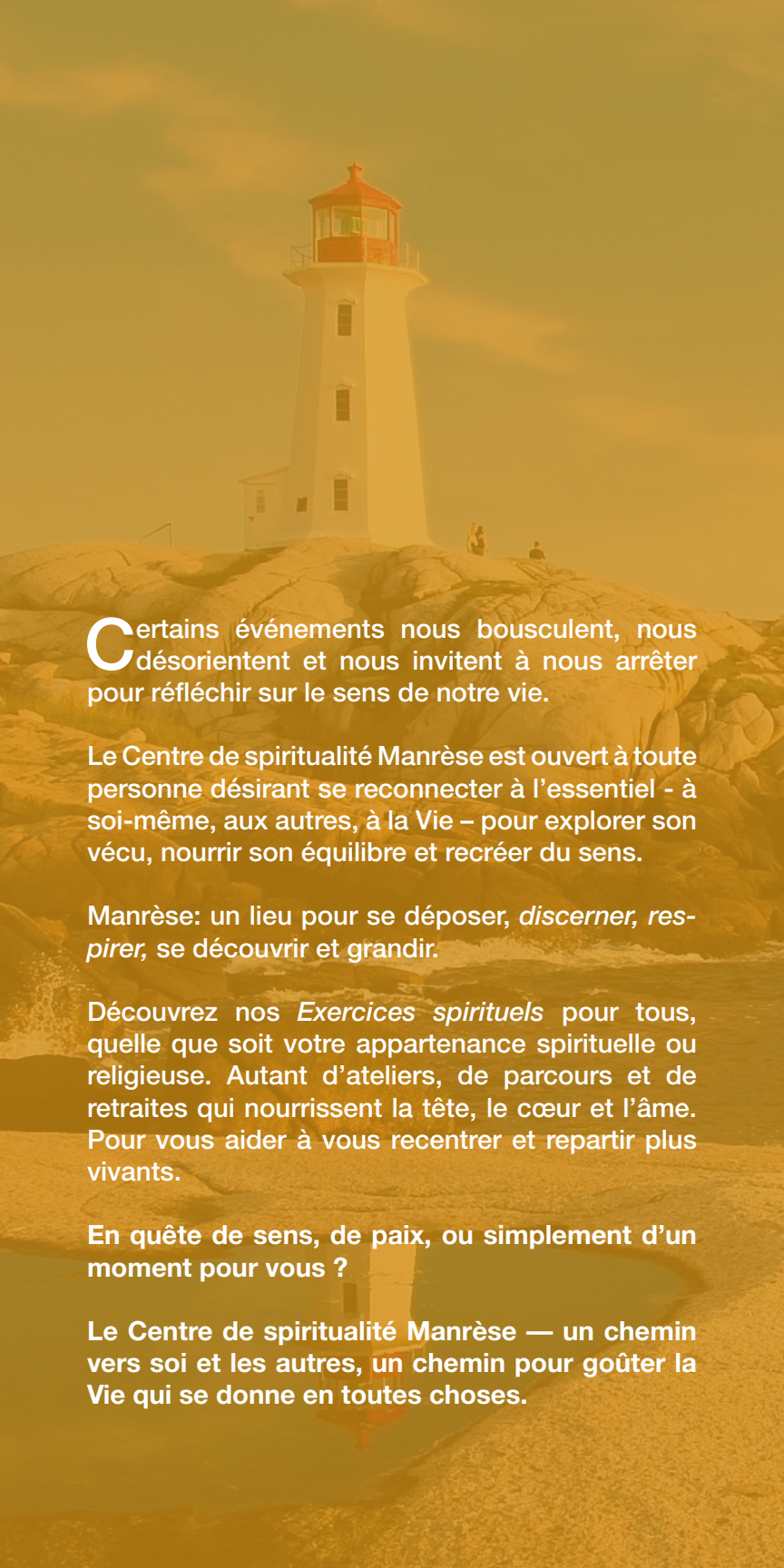
Hiver-printemps 2026



*Goûter la Vie qui se donne en toutes choses*



Centre  
de spiritualité  
Manrèse

A photograph of a white lighthouse with a red lantern room, situated on a rocky island. The image is overlaid with a warm, orange-toned filter. Two small figures of people are visible on the rocks near the base of the lighthouse.

Certains événements nous bousculent, nous désorientent et nous invitent à nous arrêter pour réfléchir sur le sens de notre vie.

Le Centre de spiritualité Manrèse est ouvert à toute personne désirant se reconnecter à l'essentiel - à soi-même, aux autres, à la Vie – pour explorer son vécu, nourrir son équilibre et recréer du sens.

Manrèse: un lieu pour se déposer, *discerner, respirer*, se découvrir et grandir.

Découvrez nos *Exercices spirituels* pour tous, quelle que soit votre appartenance spirituelle ou religieuse. Autant d'ateliers, de parcours et de retraites qui nourrissent la tête, le cœur et l'âme. Pour vous aider à vous recentrer et repartir plus vivants.

En quête de sens, de paix, ou simplement d'un moment pour vous ?

Le Centre de spiritualité Manrèse — un chemin vers soi et les autres, un chemin pour goûter la Vie qui se donne en toutes choses.

# Table des matières

## Activités ponctuelles en présentiel

Les chapeaux de ma vie	4
Atelier de théâtre	4
Café-étude	5
Cercle d'écriture	5
Ralentir pour mieux vivre	6
Quand le silence prend parole	6
Entraînement physique et spirituel	7
Discernement numérique	7
Prier avec Marie et Jean	8
Ciné-spiritualité	8
Retrouver le goût du temps	9
Reprendre mon souffle	9

## Retraites

Pause numérique	10
Zen et évangile	11

## Parcours brefs

Chemins d'Exercices avec le Journal créatif	12
Jade et les sacrés mystères de la vie	13
Initiation au discernement spirituel	14
Vivre en Amour	15
Jeux de mains, jeux divins	16
Jardin communautaire	17
Service d'accompagnement spirituel	18
Calendrier : activités ponctuelles et retraites	19

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

### LES CHAPEAUX DE MA VIE

**Professionnelle – Famille – Amitié**



Chaque jour qui passe nous amène à porter différents « chapeaux ». Certains sont très confortables et nous les portons fièrement tandis que d'autres sont pénibles ou même souffrants à supporter. Comment suis-je lorsque je porte le chapeau qui ne dit jamais non, qui est bon pour organiser, qui est toujours là pour écouter l'autre, qui a du talent ... ? Depuis quand ai-je ce chapeau? Qui me fait porter ce chapeau? Quels privilèges ce chapeau m'apporte-t-il? ...

À travers des exercices créatifs et des temps de partage, nous allons explorer ensemble ces « chapeaux » qui forment notre identité :

- Mon chapeau professionnel – samedi 17 janvier
- Mon chapeau de famille – samedi 31 janvier
- Mon chapeau en tant qu'ami.e – samedi 21 mars

**Animation** : Brigitte Harouni

**Dates** : Samedis 17 janv. – 31 janv. – 21 mars de 9 h 30 à 15 h 30

**Frais** : 60 \$ par rencontre (apportez votre lunch), 160 \$ pour la série

### 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** : Mercredis 21 janv. – 18 fév. – 25 mars – 29 avril,  
de 18 h 30 à 21 h

**Frais** : 35 \$ par rencontre, 120 \$ pour la série

## CAFÉ-ÉTUDE

### Soutien professionnel et scolaire

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

*Aucune préparation nécessaire. Ouvert à toutes et tous.*

**Animation** : Myriam Bourget

**Dates** : Mercredis 28 janv. – 11 fév. – 18 mars – 01 avril – 08 avril – 15 avril – 22 avril – 06 mai, de 18 h à 21h

**Frais** : 10 \$ par rencontre, 70\$ pour la série (prix étudiant)



## CERCLE D'ÉCRITURE

### Écrire pour se dire, relire et découvrir

Un espace où l'écriture devient chemin d'expression et de découverte intérieure. À partir de propositions simples, chacun est invité dans une démarche d'écriture pour dire quelque chose de soi, de la vie ou du mystère qui l'habite.

Les temps de partage se vivent dans un climat de respect et de bienveillance, sans attente de performance ni jugement.

**Animation** : Christophe Roux-Dufort, romancier

**Dates** : Mardis 27 janv. – 10 fév. – 03 mars, de 18h30 à 20h30

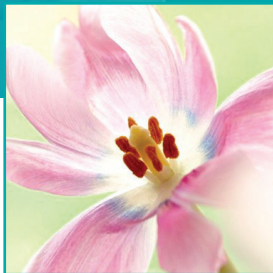
**Frais** : 25 \$ par rencontre, 65 \$ pour la série





## 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? Se connaître, se respecter, s'aimer, s'engager, se construire.

Ces conférences-ateliers proposent des réflexions sur les thèmes suivants à partir d'outils issus de la psychologie et de la spiritualité ignatienne:

- Santé mentale et stress – Jeudi 29 janv.
- Gestion de la colère et affirmation de soi – Jeudi 12 fév.
- Engagement, sens et vie – Jeudi 19 mars
- Dire non pour dire oui : renoncer pour choisir – Jeudi 23 avril

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

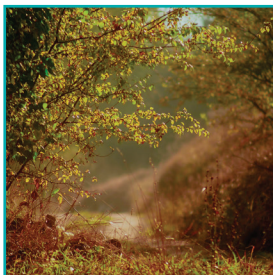
**Dates** : Jeudis 29 janv. – 12 fév. – 19 mars – 23 avril de 18 h 30 à 20 h 30

**Frais** : 30 \$ par rencontre, 110 \$ pour la série

## QUAND LE SILENCE PREND PAROLE

### Silence qu'as-tu à me dire?

Dans notre société du plein, où nous sommes sans cesse sollicités et amenés à l'extérieur de nous... Comment apprivoiser le silence et le goûter à travers le corps, le cœur et l'âme?



Dans le silence, retrouver le chemin de sa maison intérieure, s'y déposer, se mettre à l'écoute de ce qui prend parole en soi. Dans le silence, créer un espace pour la rencontre de soi, de l'autre et du Tout-Autre.

Présentation avec temps d'intériorisation et partages.

**Animation** : Lise Parent

**Date** : (à déterminer)

**Frais** : 30 \$

## ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET SPIRITUEL



### Séance d'entraînement spirituel

Atelier où l'entraînement physique est associé aux exercices spirituels.

L'entraînement physique est ici considéré comme une porte ouvrant à la vie spirituelle et favorisant le cheminement. L'atelier comprend notamment une brève séance d'entraînement physique (à l'intérieur) et la relecture des « mouvements intérieurs » suscités par ces exercices.

*Note : Exercices physiques légers ne nécessitant aucune habitude d'entraînement sportif. Prévoir une tenue en vêtements confortables.*

**Animation :** Stéphane Lelièvre, formation universitaire en sciences de l'activité physique

**Dates :** Samedis 28 fév. – 11 avril – 16 mai de 10 h à 12 h

**Nombre limite :** 8 personnes

**Frais :** 25 \$ par rencontre, 65 \$ pour la série

## 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.

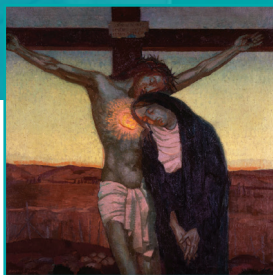
**Animation :** Myriam Bourget

**Date :** Mercredi 04 février, de 18 h 30 à 20 h 30

**Frais :** 25 \$

## PRIER AVEC MARIE ET JEAN

### Auprès de la croix de Jésus en Semaine sainte



Le Centre Manrèse vous propose une soirée de contemplation ignatienne, accompagnée de musique à la harpe et au violon pour vous plonger dans le mystère pascal de Jésus et vous aider à accompagner le Christ en Semaine sainte.

S'arrêter devant le simple et le complexe, malgré nos horaires chargés, les bruits environnants et les bruits intérieurs, s'arrêter un instant pour toucher au mystère de l'infiniment grand.

**Animation** : Gilles Mongeau, s.j.

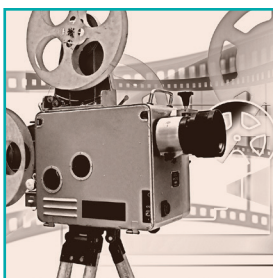
**Date** : 31 mars 2026, 19 h à 21 h

**Frais** : Contribution volontaire, montant suggéré 15 \$

## CINÉ-SPRITUALITÉ

### Ciné-rencontre

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



Projection suivie d'un temps d'échange guidé.

**Animation** : Marielle Guimond et Roselyne Garancher

**Dates** : Samedi 18 avril, 9 h à 12 h

**Frais** : 35 \$



## RETROUVER LE GOÛT DU TEMPS

### Comment j'occupe le temps de ma vie ?



Chaque choix, chaque habitude façonne la trame de nos jours. Cet atelier propose d'appliquer des éléments de discernement ignatien à un outil de gestion du temps quotidien. Tout en visant l'efficacité, apprendre à reconnaître ce qui donne saveur et direction à nos journées, nos semaines, nos années, à nommer ce qui disperse ou alourdit, et à orienter nos énergies vers ce qui fait grandir la vie.

**Animation :** Denis Thériault

**Date :** Lundi 27 avril, de 18 h 30 à 20 h 30

**Frais :** 25 \$

## REPRENDRE MON SOUFFLE

### Inspirer une bouffée d'air frais dans mon quotidien

Un atelier pour s'arrêter, respirer et découvrir comment le simple geste de respirer peut transformer notre bien-être physique, émotionnel, psychique et spirituel. À travers des enseignements simples, des pratiques de respiration consciente et des moments de partage, cet atelier offre un espace pour réapprendre à habiter son corps et à accueillir une paix intérieure durable.



**THÈMES ABORDÉS :**

- Comment je respire
- Comment augmenter ma capacité respiratoire
- Comment rendre ma respiration plus efficace
- Comment intégrer une pratique de respiration consciente dans ma vie

**Animation :** Danielle Dugas

**Date :** Lundi 11 mai, de 18 h à 20 h 30

**Frais :** 25 \$

## PAUSE NUMÉRIQUE

### Contempler l'univers, éveiller l'intériorité



Une fin de semaine pour se débrancher du flot numérique et retrouver le goût du réel et de la présence. À travers des temps de méditation guidée, d'écriture, de marches et de partages, cette retraite nous invite à habiter autrement notre relation aux écrans pour se reconnecter à soi, aux autres, au monde.

Un espace pour ralentir, écouter, créer... et goûter à la présence. En cas de ciel dégagé, des temps d'observation des étoiles sont prévus en soirée.

**Animation** : Myriam Bourget

**Dates** : Du vendredi 22 mai 2026 à 19 h  
au dimanche 24 mai à 15 h

**Lieu** : Domaine du Petit-Cap, Charlevoix

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

**Frais logement/nourriture**: 60 \$

## ZEN ET ÉVANGILE

Bernard Senécal, s.j., propose une retraite unique où Zen et Évangile sont au cœur de la démarche. Une retraite qui associe judicieusement des temps de méditation silencieuse à une étude entièrement renouvelée de la Parole de Dieu.

Ceux qui le désirent peuvent bénéficier d'un accompagnement individuel.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer déjà le zen pour participer à la retraite.

**Animation** : Bernard Senécal, s.j.

**Dates** : Du 14 au 19 juin 2026

**Lieu** : Villa St-Martin à Pierrefonds

**Frais** : 1250 \$



## 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 9 h 30 à 12 h  
Les jeudis 08 janv. – 22 janv. – 05 fév. – 19 fév. – 05 mars  
– 19 mars – 2 avril – 16 avril

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

**Préalable** : Avoir fait la première série

**Lieu** : Virtuel

**Frais** : 350 \$

## JADE ET LES SACRÉS MYSTÈRES DE LA VIE

### Atelier de Journal créatif

Inspiré du livre Jade et les sacrés mystères de la vie de François Garagnon, cet atelier puise dans la poésie et l'émerveillement de Jade, cette petite fille qui cherche à se relier au grand infini. À partir de ces lectures, nous explorerons ce qui donne saveur, lumière et mouvement à notre vie intérieure.

L'atelier propose une exploration douce et ludique grâce aux outils de la spiritualité ignatienne (méditations, partages) et du Journal créatif (écriture intuitive, dessin libre, collage). Un espace pour déposer ce qui nous habite et écouter les étincelles qui nous relient à la Vie.

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

**Animation** : Marielle Guimond et Roselyne Garancher

**Dates** : Une série de 3 rencontres, de 18 h 30 à 20 h 30  
Les mercredis 28 janv. – 11 fév. – 25 fév.

**Frais** : 80 \$ (matériel de base fourni)



## INITIATION AU DISCERNEMENT SPIRITUEL

### Reconnaître ce qui me fait vivre

Une série de 6 rencontres pour développer une 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, fmj

**Dates** : Une série de 6 rencontres, de 19 h à 21 h

Les vendredis 06 fév. – 27 fév. – 20 mars virtuel – 10 avril  
– 24 avril – 08 mai

**Frais** : 150 \$





## VIVRE EN AMOUR

### Trouver le divin en toutes choses

Découvrir un chemin de croissance vers le divin en tant qu'Amour gratuit et véritablement libre.



Un parcours pour découvrir comment l'Amour — présent dans la vie, dans les autres, dans la nature et en soi — peut éclairer et transformer notre manière de vivre.

À travers quelques rencontres, nous apprendrons à mieux entrer en prière, nous émerveiller de ce qui nous est donné, reconnaître la présence du divin autour de nous, voir comment l'amour agit dans le concret et nous laisser transformer intérieurement.

*Un chemin simple et profond pour avancer vers une vie plus habitée par l'Amour.*

**Animation** : Danielle Dugas

**Dates** : Une série de 6 rencontres, de 9 h à 12 h

Les samedis 14 mars – 28 mars – 11 avril – 25 avril – 09 mai – 23 mai \*

\* Dernière rencontre de 9 h à 15 h

**Frais** : 350 \$

## JEUX DE MAINS JEUX DIVINS

### Prendre l'essentiel dans le creux de nos mains



Nos mains sont bien plus qu'une façon d'être en contact avec les autres et les objets. Elles révèlent notre façon d'être au monde. Prendre, donner, tenir, accrocher, serrer, ouvrir, caresser... Nos gestes du quotidien expriment notre rapport à la possession, à la consommation mais aussi à la relation.

À travers des exercices pratiques et des relectures inspirées de la tradition ignatienne, chacun est invité à observer ce que ses mains racontent de lui-même.

Un espace pour découvrir comment se sentir grâce à ses mains et transformer des habitudes automatiques en des gestes plus conscients et plus féconds.

**Animation** : Christophe Roux-Dufort Ph. D. en Sciences de l'administration

**Dates** : Une série de 3 rencontres, de 18 h 30 à 20 h 30  
Les mardis 10 mars – 17 mars – 24 mars

**Frais** : 75 \$

## JARDIN COMMUNAUTAIRE

### Semer et s'aimer

Et si cultiver la terre devenait aussi  
une manière de cultiver notre intériorité?

Cet atelier propose de faire l'expérience du jardinage et de l'ébénisterie comme d'un chemin spirituel. Semer, construire, arroser, récolter : chaque geste devient une invitation à observer la vie qui pousse en soi comme autour de soi. Reconnaître le lien intime entre soin de la terre et soin de l'âme, dans un climat de simplicité, de partage et de contemplation.

Chaque rencontre comprend un temps d'action au jardin, une courte méditation guidée et une relecture des mouvements intérieurs suscités par l'expérience.

**Animation** : Myriam Bourget

**Dates** Une série de 4 rencontres de 9 h à 11 h  
Les mardis 23 mars – 20 avril – 05 mai – 02 juin

**Frais** : 10 \$ par rencontre





## **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

### Janvier

- 17 Les chapeaux de ma vie professionnelle
  - 21 Atelier de théâtre
  - 27 Cercle d'écriture
  - 28 Café-étude
  - 29 Santé mentale et stress
  - 31 Les chapeaux de ma vie familiale
- 

### Février

- 04 Discernement numérique
  - 10 Cercle d'écriture
  - 11 Café-étude
  - 12 Gestion de la colère et affirmation de soi
  - 18 Atelier de théâtre
  - 19 Quand le silence prend parole
  - 28 Entraînement physique et spirituel
- 

### Mars

- 03 Cercle d'écriture
  - 18 Café-étude
  - 19 Engagement, sens et vie
  - 21 Les chapeaux de ma vie en amitié
  - 23 Jardin communautaire
  - 25 Atelier de théâtre
  - 31 Prier avec Marie et Jean
- 

### Avril

- 01 Café-étude (x4, incluant les 08 – 15 – 22 avril)
  - 11 Entraînement physique et spirituel
  - 18 Ciné-spiritualité
  - 20 Jardin communautaire
  - 23 Dire non pour dire oui : renoncer pour choisir
  - 27 Retrouver le goût du temps
  - 29 Atelier de théâtre
- 

### Mai

- 05 Jardin communautaire
- 06 Café-étude
- 11 Reprendre son souffle
- 13 Atelier de théâtre
- 16 Entraînement physique et spirituel
- 22-24 FDS Pause numérique

# OÙ SOMMES-NOUS?



Centre  
de spiritualité  
Manrèse

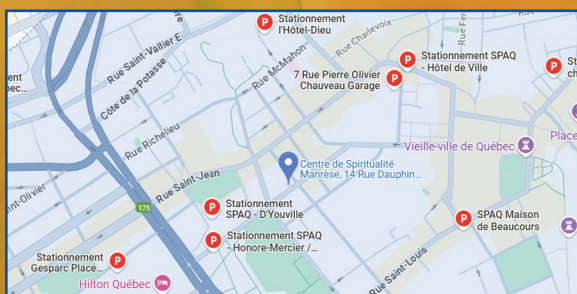
## CENTRE DE SPIRITUALITÉ MANRÈSE

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.