

Exercices spirituels

pour tous

Automne 2026



Goûter la Vie qui se donne en toutes choses



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.

Les activités de cette programmation sont animées par des personnes ayant complété un parcours de formation en accompagnement spirituel au Centre Manrèse et/ou détenant une formation spécialisée dans leur domaine.

Table des matières

Activités ponctuelles	4
Créer un espace de vie intérieure	4
Atelier de journal créatif	4
Café-étude	5
Entraînement physique et spirituel	5
Renoncer pour choisir	6
Discernement numérique	6
Entrer en Avent	7
Naviguer au cœur des tempêtes : édition couples	7
Ciné-spiritualité	8
Retraites (FDS)	9
Entre Ciel et Terre	9
Exercices spirituels et méditation zen	9
Parcours brefs	10
Chemin d'Exercices avec le Journal créatif	10
Initiation au discernement spirituel	10
Vivre en fidélité à mon Élection	11
Qui est Ignace de Loyola?	11
La Joie à portée de main	12
Parcours longs	13
Avance avec la Vie	13
Choisis le chemin de l'Amour	13
Service d'accompagnement spirituel	14
Calendrier	15

ACTIVITÉS PONCTUELLES

CRÉER UN ESPACE DE VIE INTÉRIEURE

Des outils de croissance psychologique et spirituelle

Quelles sont les parties de ma vie qui gagneraient à être éclairées par une écoute profonde, par une compréhension plus éclairée de ma psychologie, de mon corps et de mes émotions ? Nous explorerons comment l'apprentissage d'une saine colère peut nous aider à habiter une parole plus juste et affirmée, une présence plus vraie.

Cette conférence-atelier propose une réflexion sur l'affirmation de soi et la gestion de colère à partir d'outils issus de la psychologie et de la spiritualité ignatienne.

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

Date : Jeudi 1er oct., de 18 h 30 à 20 h 30

Frais : 35 \$

Places limitées : maximum 20 personnes



ATELIER DE JOURNAL CRÉATIF

Créer avec les mystères de Jade

Un atelier de journal créatif inspiré par Jade, l'héroïne du livre Jade et les sacrés mystères de la vie, une adolescente colorée et sensible qui nous invite, par l'écriture intuitive, le dessin libre et le collage, à s'émerveiller, accueillir son enfant intérieur et découvrir la foi autrement.

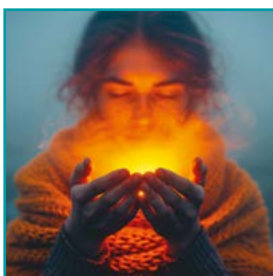
Aucune expérience artistique requise. Apportez un cahier ou carnet personnel.

Animation : Marielle Guimond

Date : Samedi 17 oct., de 9 h 30 à 15 h 30

Frais : 60 \$ (apportez votre lunch)

Places limitées : maximum 8 personnes



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 ignacienne (relecture, ancrage, clarification des priorités, etc.).

Aucune préparation nécessaire. Ouvert à toutes et tous.

Animation : Myriam Bourget

Dates : Mercredis 14 oct. – 11 nov. – 9 déc., de 18 h à 20 h

Frais : 10 \$ par rencontre, 25\$ pour la série (prix étudiant)

Places limitées : maximum 8 personnes



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 31 oct. – 21 nov. de 10 h à 12 h

Frais : 25 \$ par rencontre

Places limitées : maximum 8 personnes



RENONCER POUR CHOISIR

Des outils de croissance psychologique et spirituelle

Comment trouver le courage de renoncer pour choisir ce qui fait vraiment vivre? As-tu déjà dit un « non » difficile, à une situation, à une personne, à une habitude, pour pouvoir dire un « OUI » plus grand, plus vrai, plus vivant?

Dans cette conférence-atelier, nous explorerons des outils psychologiques et spirituels ignaciens pour apprendre à choisir avec liberté, apprivoiser le deuil et la tristesse, et avancer vers une vie plus alignée.

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

Date : Jeudi 05 nov., de 18 h 30 à 20 h 30

Frais : 35 \$

Places limitées : maximum 20 personnes



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 ignaciens 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 25 nov., de 18 h 30 à 20 h 30

Frais : 25 \$

Places limitées : maximum 8 personnes

ENTRER EN AVENT

Les trois avènements du Christ

Entrez plus profondément dans le mystère du Christ : dans son avènement historique à Bethléem, où Dieu se fait proche dans la fragilité d'un enfant; son avènement final dans la gloire, qui oriente notre espérance vers l'accomplissement de toutes choses; et son avènement présent, caché et intérieur, par lequel il vient aujourd'hui dans le cœur du croyant et au sein de l'Église, par la grâce et la Parole, pour offrir repos, consolation et renouvellement.

Par la musique, la contemplation ignatienne et la conversation spirituelle, cette soirée invite à reconnaître et accueillir ces venues du Seigneur dans notre vie.

Animation : Gilles Mongeau

Date : Le lundi 30 nov., de 18 h 30 à 20 h 30

Frais : Contribution suggérée de 15 \$

Places limitées : maximum 12 personnes



NAVIGUER AU CŒUR DES TEMPÊTES : ÉDITION COUPLES

Des outils de croissance psychologique et spirituelle

Mieux comprendre l'impact du stress sur sa santé mentale et celle du couple permet de cultiver ses ressources intérieures pour traverser ensemble les périodes exigeantes.

Dans cette conférence-atelier, nous explorerons des outils psychologiques et spirituels ignaciens pour apprendre à mieux reconnaître et appréhender le stress du quotidien, et repartir outillés quant aux habitudes de vie qui favorisent un espace de paix et de de santé mentale.

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

Date : Jeudi 03 déc., 18 h 30 à 21 h

Frais : 40 \$ individuel, 75 \$ couple

Places limitées : maximum 20 personnes



CINÉ-SPIRITUALITÉ

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 : Roselyne Garancher et Marielle Guimond

Date : Samedi 05 déc., de 9 h à 12 h

Frais : 35 \$

Places limitées : maximum 20 personnes



RETRAITES (FDS)



ENTRE CIEL ET TERRE

Se reconnecter à l'essentiel

Une retraite inspirée du *Petit Prince*, pour retrouver le goût du réel et de la présence. À travers des temps de méditation guidée, d'écriture, de marches et de partages, nous explorerons ce qui est essentiel au cœur, et parfois invisible aux yeux. Cette démarche ignatienne 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 23 oct. à 19 h au dimanche 25 oct. à 15 h

Lieu : Domaine du Petit-Cap, Charlevoix

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

Frais logement/nourriture : 60 \$

Places limitées : maximum 12 personnes

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

Date: Du vendredi 27 novembre 19 h
au dimanche 29 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 9 h 30 à 12 h
Les mardis 08 sept. – 22 sept. – 06 oct. – 20 oct. – 03 nov.
– 17 nov. – 1er déc. – 15 déc.

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

Lieu : Virtuel

Frais : 350 \$

INITIATION AU DISCERNEMENT SPIRITUEL

Reconnaitre 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 11 sept. – 02 oct. – 16 oct. – 06 nov. virtuel – 27 nov.
virtuel – 11 déc.

Frais : 160 \$



NOUVEAUTÉ : EN VIRTUEL !

VIVRE EN FIDÉLITÉ À MON ÉLECTION

Je suis qui je suis

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 7 rencontres VIRTUELLES, de 9 h à 12 h
Les samedis 12 sept. – 26 sept. – 10 oct. – 24 oct. – 07 nov. – 21 nov. – 05 déc.

Frais : 350 \$



QUI EST IGNACE DE LOYOLA?

Découvrir la spiritualité ignatienne

Découvrez des chemins de transformation intérieure à partir de la vie de saint Ignace de Loyola:

1^{ère} rencontre: Les grands moments de l'expérience spirituelle ignatienne.

2^{ème} rencontre: Le désir et le discernement spirituel: pour faire des choix dans les moments importants de notre vie

3^{ème} rencontre: Nos engagements dans le monde, selon la vision ignatienne de la Trinité.

Animation : Charlotte Plante

Dates : Les mardis 13 oct. – 20 oct. – 27 oct., de 13 h à 15 h

Frais : 75 \$

Places limitées : maximum 8 personnes



LA JOIE À PORTÉE DE MAIN

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.

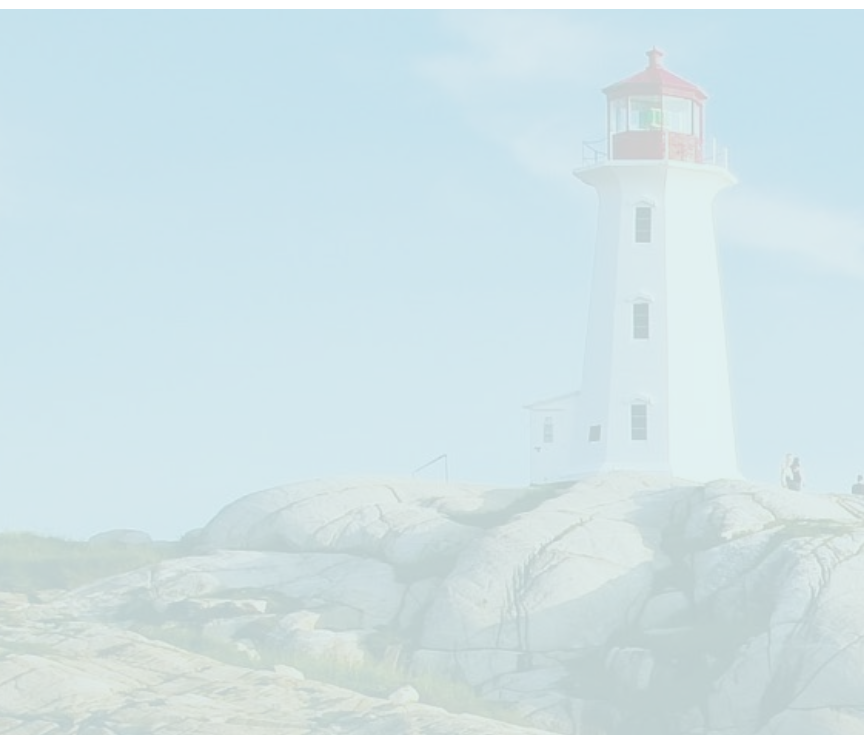
À travers des exercices pratiques et des relectures inspirées de la tradition ignatienne, chacun est invité à observer ce que ses mains racontent de lui-même.

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 mercredis 18 nov. – 25 nov. – 02 déc.

Frais : 75 \$



PARCOURS LONGS



AVANCE AVEC LA VIE

À l'écoute du sens dans son quotidien

Une démarche qui permet d'approfondir sa relation avec Jésus et de mieux se connaître. Elle 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 7 septembre, de jour ou de soir en fonction des groupes formés.

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

Lieu : En présentiel au Centre de spiritualité Manrèse ET en virtuel

Frais : 490 \$

CHOISIS LE CHEMIN DE L'AMOUR

Descendre au niveau du cœur

Venez vivre les Exercices spirituels de Saint Ignace de Loyola pour goûter à la Vie en empruntant la voie de la créativité. Nous utiliserons le langage du Journal créatif : l'écriture, le dessin et le collage. Nul besoin de savoir dessiner.

14 rencontres de groupe tous les quinze jours.

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

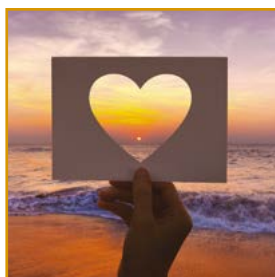
Animation : Lucie Comeau

Places limitées : 6 personnes par groupe

Dates (au choix) :

- Les samedis matin, en présentiel (secteur Beauport), à partir du 12 sept., de 9 h 30 à 12 h
- Les lundis matin, en virtuel, à partir du 14 sept., de 9 h à 11 h 30
- Les mardis soir, en virtuel, à partir du 15 sept., de 18 h 30 à 21 h

Frais : 450 \$



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.

Des activités spéciales seront ajoutées au cours de l'année à l'occasion de notre 50^{ème} anniversaire. Pour ne rien manquer abonnez-vous à notre page Facebook « Manrèse Québec » ainsi qu'à notre infolettre.

Code QR Facebook



Code QR Inscription Infolettre



CALENDRIER ACTIVITÉS

Activités ponctuelles, retraites, parcours brefs et longs.

Septembre

- 07 Avance avec la Vie (présentiel et virtuel)
 - 08 Chemins d'exercices avec le Journal Créatif
 - 12 Vivre en fidélité à mon élection (virtuel)
 - 12 Choisis le chemin de l'amour
 - 14 Choisis le chemin de l'amour (virtuel)
 - 11 Initiation au discernement spirituel
 - 15 Choisis le chemin de l'amour (virtuel)
-

Octobre

- 01 Créer un espace de vie intérieure
 - 13 Qui est Ignace de Loyola?
 - 14 Café-Étude
 - 17 Atelier de Journal créatif
 - 23-25 FDS Entre Ciel et Terre
 - 31 Entraînement physique et spirituel
-

Novembre

- 05 Renoncer pour choisir
 - 11 Café-Étude
 - 18 La Joie à portée de main
 - 21 Entraînement physique et spirituel
 - 25 Discernement numérique
 - 27-29 FDS Exercices spirituels et méditation Zen
 - 30 Entrer en Avent
-

Décembre

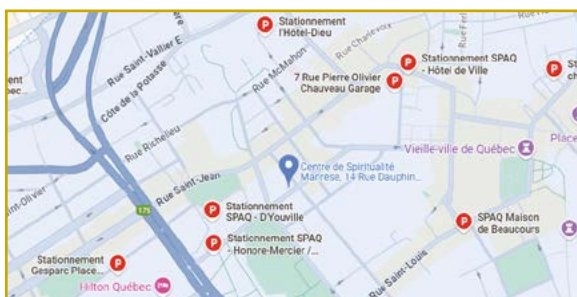
- 03 Naviguer au cœur des tempêtes : édition couples
- 09 Café-Étude
- 05 Ciné-spiritualité

OÙ SOMMES-NOUS?



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
- 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.