



## **REPRISES GRATUITES** pour atelier **ÊTRE BIEN**

Toute personne ayant déjà suivi l'atelier Écoute Ton Corps ou l'atelier ÊTRE BIEN peut reprendre cet atelier sans frais. Écoute Ton Corps se réserve le droit de refuser des gens en reprises gratuites s'il n'y a pas assez de place dans la salle louée par leur soin. Une liste d'attente est créée par l'Organisateur pour vous contacter **selon les possibilités d'accueil de la salle louée par ETC**

Des ateliers ETRE BIEN sont donnés en ligne voir site <https://www.ecoutetoncorps.com/fr/calendrier-des-activites/ateliers-en-ligne/>

## **REPRISES à DEMI-TARIF** pour tous les **AUTRES ATELIERS**

Pour les autres ateliers, la reprise est à moitié tarif.

## **REPRISES GRATUITES pour les autres Ateliers**

Pour les autres ateliers après avoir reçu une Carte Privilège (carte remise à ceux qui ont complété la formation professionnelle), dans ce cas, elle peut reprendre tous les ateliers qu'elle a déjà suivis, sans frais, à l'exception des ateliers de la Phase 3.

Écoute Ton Corps se réserve le droit de refuser des gens en reprises s'il n'y a pas assez de place dans la salle louée par leur soin. Avec liste d'attente, nous vous contacterons **selon les possibilités d'accueil de la salle louée par ETC Québec**

## **ANNULATION d'ateliers**

### **Annulation par le participant**

La politique d'annulation requiert un délai d'un mois pour être remboursé de l'acompte ou pour transférer votre versement sur un futur atelier. **Aucun transfert ou remboursement** d'acompte ne sera effectué si le délai précité n'est pas respecté, sauf dérogation médicale.

### **Annulation par Ecoute ton Corps**

Si l'école ETC devait annuler ou reporter un atelier suite à un nombre de participants insuffisant ou dans des cas extrêmes, nous vous préviendrions le plus tôt possible et le montant de l'acompte serait remboursable ou transférable sur un autre atelier. Nous ne pourrions être tenus pour responsables des frais qu'une annulation d'atelier peut engendrer.

## **HORAIRES**

Les portes du **FORUM 104 n'ouvrent qu'à partir de 8h30.**

De même que le soir, la **salle est louée jusqu'à 18h** et doit être libérée impérativement pour laisser place à d'autres activités.

Tous les ateliers commencent à 9h et se terminent vers 17h/17h30.

**Deux pauses** sont prévues chaque jour : le matin vers 10h45/11h – l'après-midi vers 15h30/16h.

**Pause MIDI dure 1h30, entre 12h30 et 14h et adapté chaque jour par l'Animatrice.** Les repas sont à votre charge. Salle fermée à l'heure du déjeuner, ne laisser aucun objet de valeur (ordinateur, argent, papiers, bijoux ...). Possibilité d'accéder à four micro-ondes, bouilloire dans kitchenette du FORUM. Tables et chaises disponibles pour déjeuner selon activités prévues dans la Verrière.

**CHAQUE Samedi et Dimanche, le Forum 104 ferme ses portes à 18h.** Si vous voulez discuter, merci de respecter l'heure de 18h pour la personne bénévole qui ferme le Forum.

## **MATÉRIEL vivement CONSEILLÉ d'apporter**

Avoir un bloc de papier ou un cahier pour prendre des notes, stylos, crayons, marqueurs selon votre mode de prise de notes,

**EAU offerte par ETC** - Être respectueux et attentif où vous posez votre bouteille. Vous déplacer toujours avec elle.

**AVANT de quitter les lieux, emportez votre bouteille MÊME si peu d'eau.**

**N.B.** / pour garder l'intimité de ce qui se dit de chacun = aucun enregistrement n'est autorisé.

### **PLUS pour les ateliers suivants :**

**CULPABILITE :** Pour bien intégrer la matière enseignée, il est suggéré de lire le chapitre 3 du livre « Écoute Ton Corps » avant l'atelier.

**STRESS :** Tenue vestimentaire **couleur claire** pendant les 2 jours d'atelier.

**Comment VENIR au FORUM 104 ?** <http://www.forum104.org/> - M° ligne 4 - St Placide - Montparnasse - Duroc

[www.ratp.fr](http://www.ratp.fr) pour connaître les Bus, Tramway, Métro et RER.// Linge BUS 91 de la Gare de Lyon à la Gare Montparnasse - idem pour retour.

Autres sites pour vous rendre sur le lieu : <http://www.ratp.fr/itineraires/fr/ratp/recherche-avancee> - [http://www.ratp.fr/ratp/c\\_20562/re/](http://www.ratp.fr/ratp/c_20562/re/)

<http://www.voyages-sncf.com/billet-train/horaires> pour connaître les Trains et Gares.

<http://fr.mappy.com/> - [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) - <https://www.google.fr/maps>

[www.aeroport.fr](http://www.aeroport.fr) pour connaître les aéroports et lignes pour arriver soit à l'aéroport ROISSY Charles de Gaulle, soit Orly.

## **Où DÉJEUNER ?**

**FORUM 104** = selon les directives du Gouvernement, le personnel du Forum 104 demande le Pass-Sanitaire à votre arrivée, il peut être :

- La preuve d'un test négatif de moins de 72h
- OU le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19
- OU la vaccination.

Et selon les distanciations, ce qui est écrit ci-dessous est peut-être différents à cette 1<sup>ère</sup> reprise des ateliers en présentiel, donc nous vous remercions de ne pas prendre en compte ce qui est noté ci-dessous, et si tout est encore en place comme en 2019, la surprise sera joyeuse pour tous.

*Possibilité déjeuner votre repas tiré du sac, dans le grand hall du FORUM appelée VERRIERE. Un four micro-ondes est disponible derrière le petit bar. Possibilité d'obtenir une place pour déjeuner, selon le nombre de participants dans les autres activités des salles louées.*

## **Se restaurer ... - Pour restaurants, réserver à l'avance**

**L'Horizon** brasserie – 120 rue de Rennes – 75006 Paris – lieu chaleureux – mieux côté que Trait-d'Union pourtant note 3,1/5

**Trait-d'Union** – 122 rue de Rennes – 75006 - 01 45 48 70 66 – Budget = 16/20€ - lire les AVIS sur pages jaunes – note = 2,8 sur 5

**La Marquise** – 111 rue de Vaugirard – 75006 Paris – 01 45 44 67 25

**Chez Edouard** – bistrot parisien traditionnel – 32 bd Montparnasse – 75015 PARIS - 01 42 84 16 07 – note = 3,7/5

**Nagoya** – spécialités traditionnelles japonaises – 130 rue de Vaugirard – 75006 – paiement Cash seulement

**Saveurs lointaines** – franco-vietnamien - 37 Rue de l'Abbé Grégoire – 75006 PARIS - note 4,8/5

**Quinsou** - 33 Rue de l'Abbé Grégoire - 75006 Paris - 01 42 22 66 09 – note 4,6/5 – ouvert 12h30 à 13h30 – 19h30 à 21h30 – Fermé dimanche, lundi, mardi midi. <http://quinsou.business.site/> - Guide Gault et Millau – Guide Michelin.

**Thug Long** – 111 rue de Vaugirard – 75006 – 01.45.49.26.01 – pas être pressé !

**IIDA by Denny Imbroisi** – Cuisine italienne raffinée - 117 rue de Vaugirard – 75015 PARIS – 01.56.58.00.12 – Fermé dimanche – 4,6/10 - <http://www.restaurant-ida.com/> - ouvert L à S = de 12h30 à 14h30.

**Auberge de Venise** – 10 rue Delambre – 75014 Paris -

## Nourriture à emporter

**Sushi Shop** – 71 rue du Cherche Midi – 75006 – [www.sushishop.fr](http://www.sushishop.fr) propose à la pièce OU des Lunch Box (12 pièces)

## Bio et sans gluten

**Ma Gd-Mère m'a dit** - 1 rue Falguière - 75015 Paris -01.43.06.11.20 - Légumes à l'honneur dans cette cantine naturelle avec menus végétalien et sans gluten ; panier bio à emporter. – 4,4/5 – Traverser Bd Montparnasse, aller tout droit, puis rue Falguière sur la G - (6mn à pied – 500m)

**Diététic Shop** – Prendre rue Littré, traverser Rue de Rennes, passer devant Mac'Do et Bébert (coucou), traverser et prendre à G le bd Montparnasse, à D la Galerie des Parnassiens, au niveau du resto Koréan Barbecue, prendre à G et Diététic Shop est sur la D de la rue Delambre.

## Magasins BIO

**Les Nouveaux ROBINSON** – 70 rue du Cherche Midi –01.42.22.15.18 – salades multiples pour déjeuner midi vite fait. Ferme à 20h

**BIOCOOP du Montparnasse** – 41 bd du Montparnasse – 01.45.48.23.67 - Ferme à 21h – Beau choix de légumes

## Où DORMIR ?

*Nous habitons en Bourgogne, cette liste d'hôtels a été créée à partir d'Internet et de quelques Parisiens. Lors de votre demande d'hébergement vérifier la tarification au moment où vous téléphonerez. Merci de nous communiquer les infos pour mettre à jour cette liste.*

## Congrégations Religieuses

**Association Adèle Picot** - 39 rue Notre Dame des Champs – 75006 PARIS - 01.45.49.80.92 - [reservation@adelepico.com](mailto:reservation@adelepico.com) - M° ND des Champs, Montparnasse (**550m à pied (7mn)**). Adhésion Annuelle par personne = 10 €. 1 chambre pour 1 et/ou 2 personnes (douche et WC communs à l'étage) : 1<sup>ère</sup> nuit 49€, puis les autres à 42€ - *Petit déj compris* - - *petite cuisine avec frigidaire, micro-onde pour réchauffer son plat. Depuis mars 2020, avant d'écrire pour réserver = ns envoyer un mail pour obtenir un justificatif de FORMATION au FORUM 104 - [jmgerbenne@wanadoo.fr](mailto:jmgerbenne@wanadoo.fr)*

**Maison Nicolas Barré** - 83 rue de Sèvres – 75006 PARIS - 01 45 48 25 48 - [ejnb.paris@wanadoo.fr](mailto:ejnb.paris@wanadoo.fr) - M° Vaneau, Sèvres-Babylone (650m à pied (8mn)). + lire le lien suivant : <https://trouver-ouvert.fr/paris/accueil-maison-nicolas-barre%C3%A9-316816>

1 chambre simple : 37 € ; 48 avec douche & toilettes // 1 chambre 2 pers. 53 € ; 64 € // 1 chambre 3 pers. 64 € ; 75 €

*Petit déj compris- Les clés sont distribuées entre 14h et 22h.*

**Saint-Lazare (Lazaristes)** – 98 rue de Sèvres – 75006 PARIS – 01.45.49.84.84 – (33€ la 1<sup>ère</sup> nuit, 27€ les nuits suivantes Petit déjeuner compris) – possibilité de dîner 12,50€ - ouverture de 6h à 23h45 – réservation entre 10 et 12h – 800m à pied (10mn) – M° Duroc – Falguière – Sèvres-Lecourbe -

<https://www.cmission.fr/service-accueil-maison-merel/> - <https://www.paris.catholique.fr/Hebergements-courts-sejours-et.html>

**Maison de La Salle** - 78 A rue de Sèvres - 75341 PARIS Cedex 07 - - [www.lasallefrance.fr](http://www.lasallefrance.fr) - réservation hébergement = 01 44 49 36 00 - [mls.accueil@lasalle-fec.org](mailto:mls.accueil@lasalle-fec.org) – 890m à pied (12mn) – M° DUROC (sortie n°2)

**Maison Rédemptoriste** - 170 bd Montparnasse – 75014 PARIS - 01.40.64.57.00 - [redemptoriste.maison@gmail.com](mailto:redemptoriste.maison@gmail.com) - M° ligne 4, station Raspail ; RER B, station Port Royal (**1,3km à pied (17mn)**). 78€ pour 1 personne, 18€ pour la personne supplémentaire (maximum 2 personnes), comprenant une chambre avec 2 lits d'une personne, salle de douche avec toilettes.

**Sœurs de St Joseph de Cluny** - 57 rue du Fg St Jacques – 75014 PARIS - 01.43.37.45.51 - fax 01.43.36.84.02 - M° St Jacques (**1,8km à pied (24mn)**).

**Communauté Apostolique St François** - 7 Rue De Poitiers, 75007 PARIS - 01 42 22 62 53 - (**1,8km à pied (24mn)**).

**Dominicaines de la Présentation** - 310 rue de Vaugirard – 75006 PARIS - 01.48.28.14.20 - M° St Placide (**2,1km à pied (32mn)**) – 14mn par M° 12 de Montparnasse-Bienvenue à Convention. 1 chambre simple : 1<sup>ère</sup> nuit 34 €, puis : 29 € - Petit déj compris

**Maison d'accueil des religieuses de l'Immaculée Conception de Notre-Dame de Lourdes (ICNDL)** - 73 avenue de la Bourdonnais - 75007 Paris – 01.47.05.09.95 – [maicndlourdes@gmail.com](mailto:maicndlourdes@gmail.com) - Pas d'accueil touristique. M° École Militaire - (**2,2km à pied (28mn)**) 17mn par bus 92 à Bosquet Grenelle, direction Porte Orléans -6 arrêts – descendre Maine Vaugirard – marche 4 mn avant Bus et 5 mn après.

**Foyer St Jean Eudes** - 1 rue Jean Dolent – 75014 PARIS - 01.44.08.70.00 - M° Glacière (**2,3km à pied (30mn)**).

1 chambre simple : 33 € // 1 chambre 2 pers. 45 € // Petit déj compris - - *libérer la chambre pour 9h30 en partant ; accueil 9h-12h*

+ Sites Hébergements Religieux = <https://resinfo.wordpress.com/2014/04/05/hebergements-chretien-courts-sejours-et-touristiques-a-paris/>  
<http://www.paris.catholique.fr/Hebergements-courts-sejours-et.html>

## Hôtels

**LITTRÉ Hôtel** – 11 rue Littré – Bât 1 – 75006 PARIS – 01.42.18.15.84 – M° Saint Placide – (**120m à pied (2 mn)**).

**Hôtel LOUISON** – 105 rue de Vaugirard – 75006 PARIS – 01.53.63.25.50 - M° Montparnasse Bienvenue (Lignes 4, 6, 12, 13) à 200 m de l'hôtel.  
<http://www.louison-hotel.com/fr/> (**150m à pied (3mn)**).

**HOLIDAY'IN Paris St Germain** – 92 rue de Vaugirard – 75006 PARIS – 01.49.54.87.00 – M° Saint Placide – Chambre à partir de 252 €. (**190m à pied (3 mn)**). <https://www.holidayinn.com/hotels/fr/fr/paris/parsq/>

**Hôtel La PARIZIENNE** (Hôtel de Nantes) - 33 bd Montparnasse – 75006 PARIS - 01.45.48.75.64 - M° Montparnasse Bienvenue - (**300m à pied (4mn)**). 1 ch. à partir de 124 € - <https://hotel-laparizienne.com/fr/>

**BEST WESTERN Le Montparnasse** – 37 bd Montparnasse – 75006 PARIS – 01.45.44.85.37 – M° Montparnasse Bienvenue (Lignes 4, 6, 12, 13) - Chambre à partir de 127 €. (**350m (4 mn)**).

**BEST WESTERN** – 153 rue de Vaugirard – 75006 PARIS – 01.47.34.56.75 – <http://www.hotel-sevres-montparnasse.com/fr/index-fr.html>  
M° Falguière (ligne 12) - 1 chambre 2 pers. 185 € - (**650m à pied (8mn)**).

**Hôtel de la TOUR** - 19 bd Edgar Quinet – 75014 PARIS - 01.43.20.67.09 - M° Montparnasse (**650m à pied (9mn)**). 1 chambre simple : 45 € // 1 chambre 2 pers. 55 € // Petit déj : 5 € - - quartier sympa, proximité ; bruit ? Internet libre

**Hôtel du PARC** - 6 rue Jolivet – 75014 PARIS - 01.43.20.95.54 - M° Montparnasse, Gaieté (**700m à pied (10mn)**). 1 chambre éco (lavabo) 50-70€ // 1 chambre simple 70-100€ // 1 chambre twin 82-120€ // Petit déj 5,5-6€ // *Semble calme, wifi ; Guide du Routard*

**Hôtel CHAPLAIN** (jusqu'au 15 nov.) - 11 bis rue Chaplain – 75006 PARIS - 01.43.26.47.64 - M° Notre Dame des Champs (**900m à pied (12mn)**). 1 chambre simple : jusqu'à 106 € // 1 chambre twin : jusqu'à 126 € Petit déj : 8 € - - proximité ; charme

## + + + autres hébergements

**F.I.A.P. Jean MONET** Foyer International d'Accueil de Paris (à 30 mn à pied du métro) - 30 rue Cabanis -75014 Paris – Métro Glacière - 33 (0) 1 43 13 17 00 – tarif peu onéreux car « Auberge de Jeunesse ». Réservation à retenir 2 mois avant votre arrivée - <https://www.fiap.paris/le-fiap> [www.fiap.asso.fr](http://www.fiap.asso.fr)  
**C.I.S.P.** <http://www.cisp.fr/cisp/index.asp> tarif raisonnable comme F.I.A.P.

## Appartements Hôtelières

**G.I.D** – 5 rue du Dr Goujon – 75012 PARIS – 01.43.43.76.24 - <http://www.gid-immo.fr/>

### ADRESSES pour les jours sans atelier ! 😊

LA CORNALINE – 62 rue St Lazare – 75009 PARIS – 01.48.74.28.80 – M° Trinité = Ligne 12 –  
LA NATURELLE d'EVE – 59 rue St Lazare – 75009 – magasin de Minéraux et objets de bien-être (fontaine, statues, autres)  
Evelyne et Yves vous accueilleront avec écoute et simplicité pour vous conseiller.  
Ils ont organisé une Conférence pour Lise BOURBEAU au Théâtre ADYAR.

*Ce document a été réalisé par nos soins. Si vous constatez qu'une amélioration peut s'ajouter à ce descriptif, nous vous remercions de nous contacter.,*

Le 26 octobre 2021  
Jean-Marie GERBENNE

**Jean-Marie**, Conférencier, Consultant et Animateur  
Animateur de l'atelier ETRE BIEN d'ETC depuis 2016.  
Consultant de l'école de vie Ecoute Ton Corps - 2010.  
Diplômé en Relation d'Aide par l'école Ecoute Ton Corps- 2004.  
Organisateur et Responsable des Conférences et Ateliers E.T.C., depuis 2003.  
Certifié Ennéagramme (école Helen PALMER U.S.A.) - 2002.  
21 ans d'activité Chef d'Entreprise.



### Lire ci-dessous si vous souhaitez réaliser votre paiement par Chèque Bancaire !!!

#### RÉDACTION des Chèques Français pour BANQUE Royale du Québec

Depuis quelques années, La Banque Royale du Québec demande des chèques impeccables rédigés par les Français. En effet, à force de « décrypter » les chèques français, ils sont devenus exigeants suites aux erreurs multiples. Comme les Québécois n'ont pas de chèques, pour traiter les chèques français, ils utilisent du personnel humain. En France, comme nous utilisons un maximum les paiements par chèques, le traitement est réalisé par des « robots » qui ne nous retournent jamais nos chèques souvent rédigés avec des écritures négligents !

**Pour vous éviter que vos chèques ne vous soient retournés par la B.R. du Qbc, avec des frais supplémentaires de plus de 40€ par chèque rédigé, voici la marche à suivre pour les réaliser de la manière demandée par cette dernière.**

#### MODES de PAIEMENT

**Avec des ESPECES (ou CASH)** = distributeur le plus proche, au bout de la rue Littré de la BANQUE POSTALE (au n° 22) et SOCIETE GENERALE (148 rue de Rennes, au bout de la rue Littré).

**Par CHEQUE BANCAIRE** = la Banque Royale du Québec est devenue exigeante avec les chèques bancaires Français et nous vous remercions de lire attentivement le paragraphe « conseils pour rédaction CHEQUES BANCAIRES », pour une rédaction impeccable.

**Par CARTE BANCAIRE** = à partir de votre fiche client sur site internet ETC Qbc - Pour le paiement par Carte Bancaire, renseignez-vous auprès de votre banque, des frais incombés pour un paiement C.B à partir de votre Pays (débit) pour le Canada-Québec (crédit).

#### CONSEILS pour rédaction CHÈQUES BANCAIRES envoyés au Québec

Depuis quelques années, la Banque Royale du Québec refuse les chèques Français rédigés de manière confuse, désordonnée, de qualité « vieillie », pliée ou déchirée.

Lors de transactions internationales, il est important de savoir que les institutions bancaires du Québec font des vérifications manuellement pour les chèques français. En France, les robots sont moins exigeants !

à rédiger exclusivement en euros €

Payez contre ce chèque en euros € non ambivalent au profit d'une banque ou d'un établissement assésé

Montant en toutes lettres

Montant en chiffres

Nom du bénéficiaire

Lieu

Date

Signature

Payable en France  
52 ROUTE DE REDON  
44300 NANTES  
44  
Chèque N° 0000000  
15749 08134 00012345678 98

M. FREDERIC DARAN  
13 RUE DES PEUPLIERS  
44000 NANTES

⑆0123456⑆ ⑆0123456789011012345678901⑆

**A** Montant en toutes lettres    **B** Montant en chiffres    **C** Nom du bénéficiaire  
**D** Lieu    **E** Date    **F** Signature

**A** = après avoir noté la somme en lettres AVEC « € » ou « euros », faire un trait droit et court

**B** = après avoir noté la somme en chiffres SANS « € » car mentionné sur CH, faire un trait droit et court après le dernier chiffre.

**C** = éviter de noter « à l'ordre d'ETC », noter juste **ETC** suivi d'un trait droit et court

**D** = **PARIS** (une ville « courte » évite de faire des ratures)

**E** = **PAS de DATE** car chèque valable 6 mois au Québec - si moins de 6 mois, vous pouvez mettre la date.

**F** = La signature doit tenir dans l'espace défini par le **CADRE mis en pointillé en rouge sur model ci-dessus SANS dépasser** sur bande blanche ET SURTOUT PAS sur chiffres écrits dans cette bande blanche.

Merci de prendre du temps pour lire les conseils suivants

- employer un stylo **noir** ou **bleu**, attention aux nouveaux stylos avec encre gomme à ne pas utiliser.
- **pas de rature, pas de déchirure**, pas de **chiffres romains** pour la date
- pas de **ruban adhésif**, pas d'**agrafe**,
- **pas d'inscription du dos** du chèque,
- pas de chèque plié en deux, ni corné par usure dans un sac à mains,

**Compte-tenu des critères demandés par la Banque Royale du Québec**, nous vous invitons à prévoir de prendre votre carnet de chèques avec vous OU carte bancaire pour retirer des espèces,

**Selon toutes ces informations, vous êtes responsables des chèques rédigés que vous nous donnez et nous vous remercions de prendre soin de vous, pour vous éviter un ou plusieurs retour(s) de vos chèques de la part de B.R. Qbc, avec frais supplémentaires.**

Merci de votre compréhension.

Jean-Marie GERBENNE

06 30 07 47 24

[jmgerbenne@wanadoo.fr](mailto:jmgerbenne@wanadoo.fr)