



## REPRISES GRATUITES ou DEMI-TARIF

- Atelier ÊTRE BIEN = salle louée limitée à recevoir 60 participants. Liste d'attente pour les nouvelles personnes que nous ne pourrions pas inscrire. Pas de liste d'attente pour les reprises gratuites.
  - TOUS les autres ATELIERS de 2 jours = une liste d'attente sera dressée, et vous serez prévenu qq jours AV l'atelier.
- La Direction ETC Québec nous demande de prendre en priorité des personnes qui n'ont jamais réalisé cet atelier. Une liste d'attente sera dressée par date de demande. Nous vous contacterons **selon les possibilités d'accueil de la salle louée par ETC Québec**

## ANNULATION

### **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 les samedis et dimanches.**

Merci d'arriver vers 8h30 le 1<sup>er</sup> jour de l'atelier choisi pour finaliser votre inscription.

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 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 laissez aucun objet de valeur (ordinateur, argent, papiers, bijoux ...).

**CHAQUE Samedi et Dimanche, le Forum 104 ferme ses portes à 18h.**

## MATÉRIEL vivement CONSEILLÉ d'apporter

- D'avoir un bloc de papier ou un cahier pour prendre des notes, stylos, crayons, marqueurs selon votre mode de prise de notes,
  - EAU distribuée sur place. Il est important pendant les ateliers d'avoir votre bouteille d'eau près de vous, avec bouchon pour éviter de renverser.
- Noter votre nom dessus. MERCI de respecter la valeur de l'eau et le soir avant de quitter les lieux, d'emporter avec vous la bouteille encore pleine.

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

### **PLUS pour ...**

**DECODAGE des MALAISES et MALADIES :** Apporter le livre « Ton corps dit : Aime-toi ! » (Si vous l'avez dans votre bibliothèque)

**CONFIANCE en SOI :** Apporter une calculatrice

**AUCUN besoin additionnel** pour les autres ateliers.

**Comment VENIR au FORUM 104 ?** <http://www.forum104.org/> - M<sup>o</sup> 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/fr/ratp/c\\_20562/rer/](http://www.ratp.fr/fr/ratp/c_20562/rer/)

<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 ?

**LA MAISON de la SALLE** => atelier ETRE BIEN – Cafétéria propose repas au choix à 16,50€ (tarif nov 2018) - RESERVATION à faire par mail [jmgerbenne@wanadoo.fr](mailto:jmgerbenne@wanadoo.fr) pour passer le nombre de repas prévus **AVANT le 1<sup>er</sup> MARS 2019** – le TICKET REPAS sera à payer et à retirer à l'accueil à votre arrivée, soit pour samedi ET/OU dimanche.

Ceux qui ont un repas tiré du sac, un jardin peut vous accueillir, pas la cafétéria.

Les participants sont libres de déjeuner où ils le souhaitent.

**FORUM 104** = 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 (coucous), 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 à Dijon, cette liste d'hôtels a été créé à partir d'Internet et de quelques Parisiens connaissant le Quartier St Germain. 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**

La Barouillère - Maison d'accueil des Sœurs Auxiliatrices - 14 rue St Jean Baptiste de La Salle – 75006 PARIS - 01.53.69.61.00 - M<sup>o</sup> Vaneau, Duroc (500m à pied (7mn)). Cotisation Association : 5€. Chambre simple : 266€ la semaine – Chambre double : 371€ la semaine. Petit déj 3€ par jour – *petite*

cuisine avec frigidaire, micro-onde pour réchauffer son plat. Salle de TV commune. **Réservation à la semaine. Institut FERMÉ au public cause fête spéciale pour résidents et leurs familles en mars/avril de chaque année. Possible les autres mois.**

**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. Maison ayant vocation d'accueillir des personnes venant en formation*

**Maison Nicolas Barré** - 83 rue de Sèvres – 75006 PARIS - [ejnb.paris@wanadoo.fr](mailto:ejnb.paris@wanadoo.fr) - M° Vaneau, Sèvres-Babylone (650m à pied (8mn)). + lire le lien suivant : <http://www.degassquet.com/sites/default/files/hebergement-paris.pdf>  
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

**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)**). 1 chambre simple : 68 € - *petit déj compris* - Réservations par fax uniquement : 01.40.47.67.38.

**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 è 01 45 49 95 61 - (**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

**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 – (**120 m 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/> (**150 m à pied (2mn)**).

**HOLIDAY'IN Paris St Germain** – 92 rue de Vaugirard – 75006 PARIS – 01.49.54.87.00 – M° Saint Placide – Chambre à partir de 252 €. (**190 m 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 - (**300 m 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 €. (**350 m (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 € - (**650 m à pied (8mn)**).

**Hôtel de la Tour** - 19 bd Edgar Quinet – 75014 PARIS - 01.43.20.67.09 - M° Montparnasse (**650 m 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. [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/>

**Les Citadines Maine Montparnasse** – 67 av du Maine – 75014 PARIS -- 01 53 91 27 00 – [montparnasse@citadines.com](mailto:montparnasse@citadines.com) - (**1 km à pied (14mn)**).

[http://www.citadines.com/en/france/paris/citadines-maine-montparnasse-paris/index.html?utm\\_campaign=CitadinesMaineMontparnasseParis&utm\\_medium=gmb&utm\\_source=google](http://www.citadines.com/en/france/paris/citadines-maine-montparnasse-paris/index.html?utm_campaign=CitadinesMaineMontparnasseParis&utm_medium=gmb&utm_source=google)

[www.housetrip.com](http://www.housetrip.com) - [www.ahparis.com](http://www.ahparis.com) - [www.2beapart.com](http://www.2beapart.com) - [www.homelidays.com](http://www.homelidays.com) - [www.abritel.fr](http://www.abritel.fr) - <http://www.gitedeville.com> -

[www.ApartmentParis.fr](http://www.ApartmentParis.fr) - <http://fr.bedycasa.com> – <http://www.weekome.fr/> - <https://www.airbnb.fr> - <http://www.parisattitude.com> - PARIS ATTITUDE –

*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 au plus vite. Merci de votre confiance,*

*Le 13 janvier 2019*

*Jean-Marie GERBENNE et Martine*

**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.

<http://paris.ecoutetoncorps.fr/index.php?pages/Qui-suis-je>

