

**RENSEIGNEMENTS DIVERS
PARIS du 14 mars au 1^{er} avril 2020**

9 ATELIERS animés par Colombe BRISEBOIS

Animatrice québécoise de l'école ETC Québec

LIEU des ATELIERS

FORUM 104 – 102 rue de Vaugirard – 75006 PARIS - <http://www.forum104.org/>

M° 4 - Montparnasse-Bienvenue (sortie 8 "rue de Rennes"), St Placide, Duroc - Bus 89, 94, 95 arrêt Littré

ÊTRE BIEN =

14 mars
15 mars

Être Bien avec SOI
Être Bien avec les AUTRES

Atelier ÊTRE BIEN à 99€ la journée – 198€ pour les 2 jours

Il est possible de s'inscrire que pour l'atelier ÊTRE BIEN avec SOI et de s'inscrire une autre saison pour ÊTRE BIEN avec les AUTRES. Il est impossible de s'inscrire à la 2^{ème} journée sans avoir réalisé ÊTRE BIEN avec SOI.

le tarif de cet atelier est à 198€ - AVANT septembre 2013, il était à 225€. C'est la raison pour laquelle **AUCUNE Remise n'est possible**

88888888888888888888888888888888888888

Tous les AUTRES ATELIERS =

16/17 mars
19/20 mars
21/22 mars
26/27 mars
28/29 mars
31-03/01-04

Se libérer de la CULPABILITÉ
Comment se libérer d'un STRESS
Devenir OBSERVATEUR plutôt que Fusionnel
Les PIEGES RELATIONNELS
Vivre harmonieusement l'INTIMITE et la SEXUALITE
AUTONOMIE AFFECTIVE

Autres ATELIERS à 325 € - 2 jours d'atelier

25% de réduction pour ATELIERS à 325€

25%** de réduction pour les moins de 25 ans et les plus de 65 ans

25%** de réduction pour les étudiants (lycée, fac ou autres), les demandeurs d'emploi, et pour le conjoint(e) s'il participe avec vous.

** réduction applicable sur présentation des pièces justificatives.

INSCRIPTION

Par ce lien : <https://www.ecoutetoncorps.com/fr/ateliers/inscription/> faire votre demande et pour paiement par **Carte Bancaire** sur site **ETC Québec**, et pour donner votre accord de données confidentielles selon le Règlement Européen de mai 2018 (R.G.P.D.).

Le nombre de participant est limité à 60 personnes pour l'atelier ÊTRE BIEN et de 27 à 31 personnes pour les autres ateliers, plus vous vous inscrivez tôt, plus vous aurez la chance d'être présent à l'atelier choisi.

MODES de PAIEMENT

SOLDE dû à votre arrivée le 1^{er} matin de l'atelier

- **CARTE BANCAIRE** sur **site ETC**, à régler le paiement **10 jours avant** d'arriver à l'atelier choisi. Si dépassement de ce délai, il se fera par sur place en Espèces ou Chèque. Se renseigner auprès de votre Banque, si frais incombés pour un paiement CB à partir de votre Pays (débit) pour le Canada-Québec (crédit).
- **ESPÈCES (ou CASH)** avec appoint si possible - distributeur le plus proche, au **22 rue Littré** à la BANQUE POSTALE + SOCIETE GENERALE 148 rue de Rennes, au bout de la rue Littré sur la G.
- **CHEQUE BANCAIRE** = conseils de rédaction demandés par la Banque Royale du Québec. **LIRE la dernière page de ce document** pour une rédaction impeccable.

REPRISES GRATUITES pour atelier **ÊTRE BIEN**

Toute personne ayant déjà suivi l'atelier Écoute Ton Corps ou l'atelier ÊTRE BIEN peut reprendre l'atelier ÊTRE BIEN 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**

REPRISES GRATUITES ou DEMI-TARIF pour tous les **AUTRES ATELIERS**

Pour les autres ateliers, la reprise est à moitié tarif. Si Carte Privilège (carte remise après la Formation complète) atelier sans frais, sauf pour ateliers 3^{ème} phase. ETC se réserve le droit de refuser des Reprises en raison de la capacité d'accueil de celle louée par la Direction ETC. Une liste d'attente est créée par les organisateurs.

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 nous ouvrent **qu'à partir de 8h30**. Avant notre arrivée, la salle est louée pour une autre activité.

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

Merci d'arriver à partir de 8h30 le 1^{er} jour 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 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 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. **ÉCOLOGIE** EAU valeur de l'eau, soyez attentif de toujours avoir votre bouteille. **Le soir l'emporter AVANT de quitter les lieux.**

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

PLUS pour ces ateliers ...

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.

AUCUN besoin additionnel pour les autres ateliers.

ACCÈS au FORUM 104

<http://www.forum104.org/> - M° ligne 4 - St Placide - Montparnasse –

Sur moteur de recherche, demander **RATP itinéraires**, pour connaître les Bus, Tramway, Métro et RER.// Ligne BUS 91 = Gare de Lyon à la Gare Montparnasse (Site enlevé car impossible d'ouvrir par un clic).

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

<http://fr.mappy.com/> - www.viamichelin.fr - <https://www.google.fr/maps>

Aéroports et lignes pour arriver soit à l'aéroport ROISSY Charles de Gaulle, soit Orly.

Où DÉJEUNER

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. <https://www.quinsou.fr/>- 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 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 créée à partir d'Internet, avec quelques Parisiens. Lors de votre demande d'hébergement vérifier la tarification au moment où vous téléphonez. Merci de nous communiquer nouveautés pour mettre à jour cette liste. TARIFS de 2015.

Congrégations Religieuses --- **ATTENTION réservation à faire en notant ou disant « séminaire au FORUM 104 ».**

Association Adèle Picot - 39 rue Notre Dame des Champs – 75006 PARIS - 01.45.49.80.92 - reservation@adelepilot.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^{ère} nuit 49€, puis les autres à 42€ - *Petit déj compris*

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

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€ Ptit déj compris) – ouverture de 6h à 23h45 – réservation entre 10 et 12h – **800m à pied (10mn)** – **A partir du 20/09/2020, FERMÉ pour cause Travaux jusqu'en 2022.**

Maison de La Salle - 78 A rue de Sèvres - 75341 PARIS Cedex 07 - - www.lasallefrance.fr - réservation hébergement = 01 44 49 36 00 - 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 - 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 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^{ère} 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

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-immobilier.fr/>

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

[http://www.citadines.com/en/france/paris/citadines-maine-montparnasse-](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 - www.ahparis.com - www.homelidays.com - www.abritel.fr - <http://www.gitedeville.com> - <http://fr.bedycasa.com> –

<https://www.airbnb.fr> - <http://www.parisattitude.com>

Autres ADRESSE conseillée pdt vos jours de congés

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)

Evelyn et Yves vous accueilleront avec écoute et simplicité pour vous conseiller. Ils ont organisé une Conférence pour L Lise BOURBEAU pour une Conférence 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 au plus vite. Merci de votre confiance,

Le 12 février 2020

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.

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



CONSEILS pour rédaction CHÈQUES BANCAIRES envoyés au Québec

Depuis quelques années, **La Banque Royale du Québec** nous demande de leur présenter des chèques rédigés de manière impeccables. En effet, à force de « décrypter » les chèques français, ils sont devenus exigeants suites aux erreurs multiples. Comme les Québécois sont dispensés de chéquier, pour traiter les chèques français, ils emploient des « humains ». En France, la différence, chèques traités par des robots.

Pour éviter de recevoir des FRAIS sur les chèques refusés par la B.R. du Qbc, voici tous les conseils à suivre pour rédiger des Chèques Impeccables.

Crédit Mutuel

Payez contre ce chèque en euros €
non endossable sauf au profit d'une banque ou d'un établissement habilité

à rédiger exclusivement en euros €

A [] B []
C [] D []
E [] F []

Signature

Payable en France
52 ROUTE DE REDON
44300 NANTES
44
Chèque N° 000000
19749 08134 00012345678 99

M. FREDÉRIC DARAN
13 RUE DES PEUPLIERS
44000 NANTES

0120456 01204567890101204567890101

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, faire un trait droit (environ 2 cm).

B = après avoir noté la somme en chiffres, faire un trait droit (environ 2 cm).

C = à « ETC » suivi d'un trait droit (environ 2 cm).

D = PARIS

E = **PAS de DATE** car chèque **valable 6 mois** au Québec (organisateur la notera).

F = La signature doit occuper 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 numériques** du numéro de compte.

- Écrire stylo **NOIR** ou **BLEU** – Éviter stylo **Vert, Rouge ou Turquoise**, encore moins avec encre qui se « gomme ».
- pas de rature, pas de déchirure, pas de chiffres romains
- pas de ruban adhésif, pas d'agrafe
- aucune inscription du dos du chèque
- ne pas plier votre chèque + attention au chéquier « usé » dans votre sac à mains.

Compte-tenu des critères demandés par la Banque Royale du Québec, nous vous invitons à prévoir un chéquier avec vous **OU** votre carte bancaire pour retirer des espèces.

Selon toutes ces informations, vous êtes responsables des chèques rédigés par vos soins, et nous vous remercions de **prendre soin de vous**, pour éviter des Frais supplémentaire lors d'un retour par la B.R.Qbc.

Merci de votre compréhension

MODEL – Chèque à rédiger le plus « pur » possible (encre bleue)

CAISSE D'ÉPARGNE
BOURGOGNE FRANCHE-COMTE

Payez contre ce chèque
non endossable sauf au profit d'une banque ou d'un établissement habilité par la loi

Cout quatre vingt dix huit euros

€ 198

A ETC

Payable en France
12135 00300
Banque (EURL)
4 Jules Siquaire
28000 CHARTRES

N° de compte
121. 418 234 772 18 003

A PARIS
Le 7 novembre 2015

MME LESEUIL Chantal
8 rue du Parc
28000 CHARTRES

Signature
(25)

TEL. 08 20 33 22 11
Chèque N° 7431380