

AUTRES ATELIERS

Pour les autres ateliers, la reprise est à moitié prix. Par contre, une personne ayant sa carte privilège (carte remise à ceux qui ont complété la formation professionnelle) peut reprendre tous les ateliers qu'elle a déjà suivis sans frais, à l'exception des ateliers de la troisième phase.

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. 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^{er} 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 laisser aucun objet de valeur (ordinateur, argent, papiers, bijoux ...).

Chaque fin d'atelier est à 17h50 car salle louée jusqu'à 18h – la salle est souvent louée à partir de 18h par une autre activité.

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 ...

Les 5 BLESSURES de l'âme : Porter des vêtements ajustés la 1^{ère} journée.

Comment apprivoiser la PEUR : stylos de couleurs différentes.

Comment développer le SENTI : Vêtements le plus pâle possible + Couverture ou matelas de sol pour la 2^{ème} journée + Crayons à colorier

AUCUN besoin additionnel pour les autres ateliers.

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

<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>

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 = 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 !

IDA 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 (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 à Dijon, cette liste d'hôtels a été créée 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

Association Adèle Picot - 39 rue Notre Dame des Champs – 75006 PARIS - 01.45.49.80.92 - reservation@adelepicot.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 - - 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 - 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^{ère} 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 - réservation hébergement = 01 44 49 36 00 - mis.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 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 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 Hôteliers

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 - **(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

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

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 20 juin 2019

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>



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 = depuis plusieurs années les participants à nos ateliers, se plaignent de payer des frais supplémentaires facturés par leur Banque. 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

AVIS – 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 font des vérifications manuellement pour les chèques français car chez eux, il n'y a pas de chèque.

The diagram shows a check form with the following fields labeled with letters in red boxes:

- A**: Amount in letters (Montant en toutes lettres)
- B**: Amount in numbers (Montant en chiffres)
- C**: Beneficiary name (Nom du bénéficiaire)
- D**: Location (Lieu)
- E**: Date (Date)
- F**: Signature (Signature)

The form also includes the following text:

- Crédit Mutuel logo
- Payez contre ce chèque en euros
- à rédiger exclusivement en euros
- Payable en France
- 52 ROUTE DE REDON 44300 NANTES
- M. FREDERIC DARAN 13 RUE DES PEUPLIERS 44000 NANTES
- Chèque N° 0000000
- 15749 08134 00012345678 99
- 10123456 10123456789010123456789010

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.