

40 ANS

# ÉCOUTE TON CORPS

## Être bien, ça s'apprend

ATELIERS à PARIS en 2026 au FORUM 104

Animés par Michelle Tanguay, Animatrice-Consultante  
de l'Ecole ÉCOUTE TON CORPS Québec

Et Par Jean-Marie Gerbenne pour l'atelier Être Bien de Janvier



## Les 2 ateliers phares d'Écoute ton corps de Lise Bourbeau à Paris

### ÊTRE BIEN avec SOI \*

Lundi 19 janvier

OU Samedi 7 mars

### ÊTRE BIEN avec les AUTRES

Mardi 20 janvier

OU Dimanche 8 mars

\* Ateliers Être bien : Possibilité de participer à l'atelier :

Être Bien avec Soi Ou les deux journées

LIEU : FORUM 104 – 104 rue de Vaugirard – 75006 PARIS



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE NOTRE  
ORGANISATEUR BAPTISTE KEYAERT 06 98 34 63 33  
PARIS@ECOUTETONCORPS.COM

PORTAIL ÉCOUTE TON CORPS : [WWW.ECOUTETONCORPS.COM](http://WWW.ECOUTETONCORPS.COM)

# ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

---

19 janvier ou 7 mars	ÊTRE BIEN avec SOI*	125 €
20 janvier ou 8 mars	ÊTRE BIEN avec les AUTRES	125 €
9 et 10 mars	- L'écoute et la communication	375 €
12 et 13 mars	- Communiquer avec différents masques 1	375 €
14 et 15 mars	- Communiquer avec différents masques 2	375 €
19 et 20 mars	- Comment gérer la Colère	375 €
21 et 22 mars	- Se libérer de la Culpabilité	375 €
24 et 25 mars	- Comment se libérer d'un Stress	375 €

Inscription



\*Ateliers Être bien : Possibilité de participer à l'atelier : Être Bien avec Soi , ou les deux journées

Ateliers à 375€ = AVANTAGE possible : remise de 10 % pour les COUPLES, les ÉTUDIANTS à temps plein avec carte en cours de validité, les personnes de moins de 25 ans ou plus de 65 ans, les DEMANDEURS d'EMPLOI avec attestation Pôle Emploi récente.

---

LIEU : FORUM 104 - 104 rue de Vaugirard - 750006 PARIS

Métro ligne 4 ST Placide ou Montparnasse

---

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : BAPTISTE KEYAERT 06 98 34 63 33  
PARIS@ECOUTETONCORPS.COM - WWW.ECOUTETONCORPS.COM



## INSCRIPTION

Par ce lien : <https://www.ecoutetoncorps.com/fr/ateliers/inscription/>

Créer votre fiche client avec votre ordinateur personnel ou téléphone portable, selon le Règlement Européen de mai 2018 (R.G.P.D.).

L'inscription est prise en compte dès paiement d'un acompte par Carte Bancaire sur site ETC Québec.

### MODES de PAIEMENT

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

- ESPÈCES (ou CASH) avec appoint si possible - distributeur le plus proche, au 22 rue Littré la Banque Postale + Société Générale 148 rue de Rennes, au bout de la rue Littré sur la G.
- CHEQUES

### REPRISES GRATUITES pour atelier ETRE 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/>

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.

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/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 ?

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 ?

Cette liste d'hôtels a été créé à partir des retour des participants, elle n'est donc pas exhaustive et vos retours seront les bienvenus afin de la compléter. 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](mailto: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) : 1ère 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 = Aller télécharger votre facture sur votre espace comme preuve de votre FORMATION au FORUM 104

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-barr%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 1ère 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-mere/> - <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 - 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.

Soeurs 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 : 1ère 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 - 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/parsg/>

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/> 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?](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](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.,

Le 3 décembre 2024

Baptiste Keyaert

Baptiste, Organisateur des Ateliers Ecoute ton Corps sur Paris, depuis 2022.

Créateur et coorganisateur du centre Impulsion de Vie à Bougival depuis 2018

