



WINTER CLASS
EMDR

Thérapie Familiale Intégrative
du Trauma

Une semaine de formation,
du 01 au 05 décembre 2025
à Metz



Et si vous en profitez
pour découvrir la ville
et ses festivités de Noël ?

35 crédits de formation

INFOS PRATIQUES



 **En voiture**
via l'A4 ou l'A31

- 🕒 Bruxelles : 3h
- 🕒 Luxembourg : 1h
- 🕒 Strasbourg : 1h50
- 🕒 Sarrebruck : 1h

 **En transports en commun**
lemet.fr

 **En train**
snfc-connect.com

- 🕒 Paris : 85 min
- 🕒 Lille : 3h
- 🕒 Lyon : 4h

 **À vélo**
Locations : lemet.fr

 **En bateau**

Canal de l'Est,
Moselle & Sarre.
Navettes fluviales Metz'O.

Pour plus d'infos :





VIBRER AU RYTHME DES FESTIVITÉS DE NOËL

Dès la fin novembre la ville de Metz se pare de ses plus belles décorations pour faire plonger ses visiteurs et habitants dans l'ambiance des fêtes de fin d'année. Marchés de Noël, animations, spectacles et visites guidées agrémentent les festivités !

LES MARCHÉS DE NOËL :

LA PLACE D'ARMES ET SA GRANDE ROUE

À 60 mètres au-dessus du sol, un tour de grande roue vous offrira une vue époustouflante sur la ville. Profitez-en pour admirer de près les sculptures et décors des parties hautes de la cathédrale dans un moment hors du temps.



Possibilité de restauration

LA PLACE DE LA RÉPUBLIQUE ET SA PATINOIRE

Chaque année, la plus grande place du centre-ville accueille les amateurs de glisse. Pour ceux qui le sont moins, les chalets ne sont jamais loin pour se restaurer ou boire une boisson chaude dans une ambiance chaleureuse.



Possibilité de restauration



Rues commerçantes à proximité

LA PLACE SAINT-JACQUES ET LE CHALET QUALITÉ MOSL

Ici, retrouvez le roi des chalets nommé "Qualité MOSL". Il met en avant l'artisanat local et la gastronomie du territoire, de quoi donner des idées de cadeaux originales tout en soutenant les producteurs mosellans.



Possibilité de restauration

POUR LES GOURMETS : LA PLACE DES CHAMBRES

N'allez pas au restaurant, le restaurant vient à vous ! En fin d'après-midi, les wagons de cette place gourmande s'ouvrent et commencent à vous mettre l'eau à la bouche. Vous pourrez y retrouver des plats complets, élaborés par les restaurateurs messins.



Possibilité de restauration

Retrouvez l'ensemble du programme dans la rubrique Agenda : <https://www.tourisme-metz.com/fr>

LE SENTIERS DES LANTERNES

On s'y presse, on y chemine, on s'y émerveille... Le Sentier des Lanternes de Noël est devenu "la balade à ne manquer sous aucun prétexte", pour rêver à la lueur des lutins, poupées, et autres merveilles illuminées. **Plus de 2000 lanternes** de toutes tailles et de toutes formes attendent les visiteurs, le long d'un parcours dédié à la découverte des traditions de Noël.



QUARTIERS CATHÉDRALE, COMÉDIE, SAINTE-CROIX

Le berceau de la ville, pour flâner sur les traces du Graouilly et aller de jardins cachés en venelles pavées.

À VOIR ABSOLUMENT :

LA CATHÉDRALE SAINT-ÉTIENNE (1220-1552)

L'un des plus hauts édifices gothiques d'Europe, et ses 6 500 m² de vitraux du 13^e au 21^e siècle par des artistes célèbres (Chagall, Kimsooja...).

cathedrale-metz.fr

LE MUSÉE DE LA COUR D'OR-EUROMÉTROPOLE DE METZ

Conçu comme une déambulation dans l'histoire du patrimoine messin, il abrite

les vestiges de thermes gallo-romains, le fameux Grenier de Chèvremont, le chancel de Saint-Pierre-aux-Nonnains, de superbes plafonds gothiques peints sur bois, ainsi qu'une section Beaux-Arts.

musee.eurometropolemetz.eu

L'OPÉRA-THÉÂTRE- EUROMÉTROPOLE DE METZ (1738-1752)

Le plus ancien de France encore en activité.

LE TEMPLE NEUF (1901-1904)

De style néo-roman, il vient se refléter dans la Moselle tel un château de conte de fées.



Cathédrale Saint-Etienne.



Le Graouilly - rue Taison. © Studio Hussenot



Place Saint-Louis. © Studio Hussenot

QUARTIERS OUTRE-SEILLE, SAINT-LOUIS

Le cœur de la ville médiévale, où travaillaient changeurs de monnaie et artisans, où s'échangeaient étoffes précieuses, vins de Moselle* et où se déroulaient les mystères d'antan.

À NE PAS MANQUER :

LA PLACE SAINT-LOUIS (13^e-14^e siècles)

Un air de Toscane à l'ombre des arcades médiévales.

L'ÉGLISE SAINT-MAXIMIN (12^e-15^e siècles)

qui abrite des vitraux de Cocteau.

LA PORTE DES ALLEMANDS (13^e-15^e siècles)

Véritable petit château fort qui enjambe la Seille.

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.*



Porte des Allemands. © Studio Hussenot

QUARTIER IMPÉRIAL, QUARTIER DE L'AMPHITHÉÂTRE

À proximité de la gare de Metz, élue à trois reprises plus belle gare de France, se développe d'un côté la Nouvelle Ville dans un foisonnement de styles et de couleurs, exceptionnelle illustration de l'urbanisme germanique de la fin du 19^e siècle, et de l'autre le quartier de l'Amphithéâtre, autour du Centre Pompidou-Metz, terrain d'expression de grands noms de l'architecture contemporaine.

SI ON DEVAIT CHOISIR TROIS SITES... (mais on vous invite à découvrir les autres) :

LE CENTRE POMPIDOU-METZ (2010)

Lieu de découverte où l'on contemple, pense, explore, et partage la diversité des expressions de la création moderne et contemporaine.

centrepompidou-metz.fr

LA GARE (1905-1908)

Superbe bâtiment de style néo-roman aux nombreux symboles et au décor sculpté exceptionnel.



Gare de Metz.

**LE CENTRE METZ
CONGRÈS ROBERT
SCHUMAN (2018)**
metz-congres.com



Centre Pompidou-Metz. © Shigeru Ban Architects Europe et Jean de Gastines Architectes, avec Philip Gumuchdian pour la conception du projet lauréat du concours/Metz Métropole/Centre Pompidou-Metz/Photo Jacqueline Trichard



Jardin de l'Esplanade

QUARTIER CITADELLE : DE JARDINS EN MUSIQUE

Construit par Henri II après le rattachement de Metz au Royaume de France, puis rasé à la Révolution, le site de l'ancienne Citadelle nous offre aujourd'hui un panorama sur le Mont Saint-Quentin, l'eau et les jardins.

À NE PAS MANQUER :

L'ARSENAL, LA CHAPELLE DES TEMPLIERS ET SAINT-PIERRE-AUX- NONNAINS



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



METZ
Ville UNESCO Musique
Membre du réseau
des villes créatives

La Cité Musicale-
Metz, vitrine de la
création artistique,
rassemble trois

salles de spectacles (Arsenal, BAM et
Trinitaires), ainsi que l'Orchestre National
de Metz Grand Est.
citemusicale-metz.fr

LE JARDIN DE L'ESPLANADE

Jardin à la française, illustration de la
ville d'eau et d'histoire, qui surplombe le
plan d'eau.



Carrosse de Veilhan



Port de plaisance.



RESPIRER, EXPLORER, DÉGUSTER

Entre Moselle et Seille, entre vignes et mirabelles, l'Eurométropole de Metz étonne et émerveille. De forts en lacs, jardin botanique, à la française, à l'anglaise ou exotique, qu'on soit plutôt golf, promenade ou parcours de santé, qu'on soit en bateau, à vélo, ou à pied, les maîtres-mots sont beauté et créativité !

Parcourez la route des vins de Moselle*, longez les berges de Moselle avec la V50, naviguez sur les canaux, baignez-vous en eau naturelle, vibrez avec les artistes en plein champ ou dans les vignes, pique-niquez dans un parc, surprenez-vous avec les vieux villages vigneron et leurs ruelles pentues, les églises fortifiées médiévales, l'aqueduc romain exceptionnellement

conservé qui alimentait Metz en eau... Et faites des envieux en postant vos plus beaux points de vue célèbres, originaux ou romantiques de la destination.



**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

Retrouvez tout l'agenda en flashant ce QR code.



Aqueduc gallo-romain. © Inspire Metz



Marché couvert. © Inspire Metz

AGENCE INSPIRE METZ - OFFICE DE TOURISME



2, place d'Armes-J.F. Blondel - CS 80367 - 57007 Metz Cedex 1
Tél. : + 33 (0)3 87 39 00 00 - E-mail : tourisme@inspire-metz.com - www.tourisme-metz.com

HORAIRES D'OUVERTURE

D'avril à septembre et marché de Noël :

- ▶ Du lundi au samedi : de 9h30 à 18h30.
- ▶ Les dimanches et jours fériés : de 10h à 16h.

Fermé les 25 décembre et 1^{er} janvier.

D'octobre à mars :

- ▶ Du lundi au samedi : de 10h à 18h.
- ▶ Les dimanches et jours fériés : de 10h à 16h.

Agence Inspire Metz - Office de Tourisme - 2 place d'Armes J.F. Blondel - CS80367 - 57007 Metz Cedex 1 - Code BICS : CCBPFRPMTZ - IBAN : FR76 1470 7000 2202 2194 1573 091 - Immatriculé au registre des opérateurs de voyages et de séjours - Atout France sous le N° : IM057170006 - N° Siret : 832 084 412 00010 - Code APE : 7990 Z - Garantie financière : montant 30 000 €. La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT & CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, France. Responsabilité Civile professionnelle Contrat n° 10133416104 : Axa Christian BRET, Agent général, 34 avenue André Malraux, 57000 METZ.

Dépôt légal : juillet 2023 - Conception éditoriale et graphique : TÉMA conseil - Tél. : 03 87 69 18 01 - Mise en page, rédaction graphique : TÉMA agence - Impression : Socosprint (88). Tirage : 16 800 ex. Imprimé sur papier PEFC. 2023. Ne pas jeter sur la voie publique.