

Le Christ, avant d'entrer en Passion dit: « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour. ..Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous et que votre joie soit parfaite....Aimez-vous les uns les autres... »
Jn 15,9.11.17 »

Et dans Laudato Si, le pape François nous rappelle: **tout est lié, et, comme êtres humains, nous sommes tous unis comme des frères et des sœurs dans un merveilleux pèlerinage, entrelacés par l'amour que Dieu porte à chacune de ses créatures et qui nous unit aussi, avec une tendre affection, à frère soleil, à sœur lune, à sœur rivière et à mère terre »**

Dans la continuité du travail énergétique Qi Cong déjà entamé depuis quelques années dans le cadre des haltes spirituelles à Gramat, nous allons nous retrouver dans la joie du partage. Le Qi Cong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

" La pratique régulière et assidue du Qi Cong permet d'expérimenter l'interdépendance entre corps-âme et esprit, car tout est lié :Tout est lié en nous, comme nous sommes liés tous, les uns aux autres. Elle permet aussi de prendre conscience de notre souffle qui est à la fois fragile , tout puissant et tranquille qui met en mouvement toutes choses. Elle permet enfin de nous rendre compte que le souffle et au-delà, l'esprit nous sont donnés. Nous pourrions alors, avoir un sentiment de gratitude pour ce don gratuit et le partager dans la douceur, la paix et la joie".

Au cours de ce week-end, après une introduction aux généralités et spécificités propres au chant lyrique, Benjamin Auriol proposera un atelier pratique basé sur les utilisations du corps, passant de l'individuel au groupe, pour s'acheminer de la mélodie à la polyphonie.»

L'animation est assurée par **Dr DO MINH Gia**, un pratiquant de méditation chrétienne à partir d'une technique méditative orientale : l'exercice du Qi-Cong et **Benjamin AURIOL** musicothérapeute issu du monde scientifique et du théâtre lyrique. Et Sr Catherine et sr M.Cécile, sœurs N.Dame du Calvaire,, assureront les temps de prière et de célébration..



Le 1er et 2 Avril 2023

**Prière, Qi Cong
et chant lyrique**

**Le Grand Couvent
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT**



Prière, Qi Cong et chant lyrique

Samedi 1er Avril

- 9h 30: Accueil & présentation du WE
Introduction au thème
- : Prier avec le corps **Sr Catherine**
- 10h30 Pratique du Qi-Cong
Dr Do Minh
- 12h 00 : Repas
- 14h 00 : Exercice respiratoire
Dr Do Minh
- 14h30 : Introduction et Pratique du
chant lyrique
Benjamin AURIOL
- 16 h : Pause Goûter
- 16h 30 Chant lyrique si besoin ?
Benjamin AURIOL
- 17 h : lectio divina Jn 15 et diaporama
sur Jésus au Jardin des Oliviers
Sr Marie Cécile
- 18 h : Eucharistie dominicale avec la
paroisse
- 19 h 00 : Repas
- 20H 30 : Veillée Questions-partage
Avec **Benjamin AURIOL Dr Do Minh et
les autres animateurs.**

Dimanche 2 Avril

- A partir de 7H 30: Petit-déjeuner
- 9 h 00 : Prière du matin **Sr Catherine**
- 10 h : Pratique du Qi-Cong **Dr Do Minh**
- 12 h 00 : Repas
- 14h 00: Pratique du Qi-Cong
Dr Do Minh
- 15 h 00: Evaluation - Relecture
- ... et Départ prévu à 16h30



Réponse souhaitée avant le **25 mars** à
adresser au :

GRAND COUVENT
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT

Pour tout renseignement, contactez Sœur
Marie-Cécile ou Catherine de Monpezat :

animations@grandcouventgramat.fr

Inscription Halte Prière et Qi-Cong

Date :

Nom - Prénom :

Adresse :
.....

Téléphone : __ / __ / __ / __ / __

Email : @

**Pour le travail corporel : prévoir une tenue
dans laquelle on se sent à l'aise.**

Arrivée possible le vendredi soir (prendre
contact au secrétariat : 05 65 38 73 29).

Participation aux frais :

Nuitée + repas + animation 110 €
Repas + animation 75 €

Chèque à l'ordre « Le Grand Couvent »