

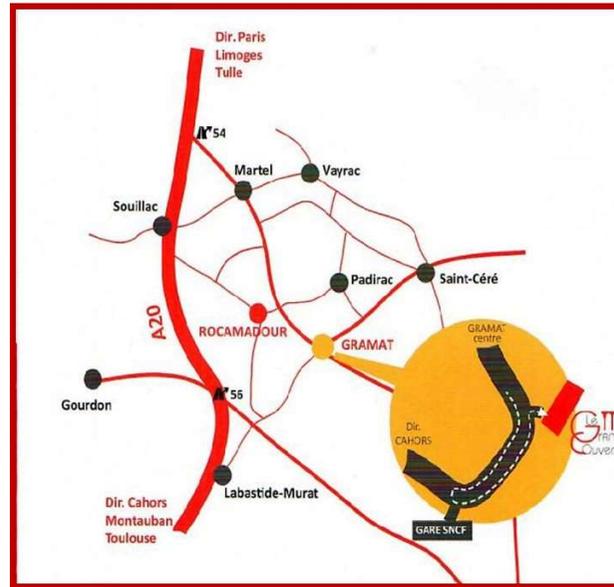
MARCHE & PRIÈRES

- Samedi 8 juin de 9h à 16h30
- Samedi 12 octobre de 9h à 16h30

Faire silence... Oser ne rien faire... Avoir un Cœur large et généreux... Se mettre à l'écoute... Déposer ce qui pèse. Une oasis n'est pas une destination mais une étape sur le chemin.

Une journée oasis est un temps de repos, de pause « spirituelle ». Introduction à l'écoute de la Parole de Dieu à l'école de la lectio divina... Alternance de solitude, de prière partagée et de marche.

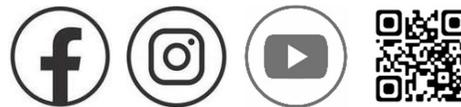
Animation : Sr Marie-Cécile LE THI BACH et une équipe



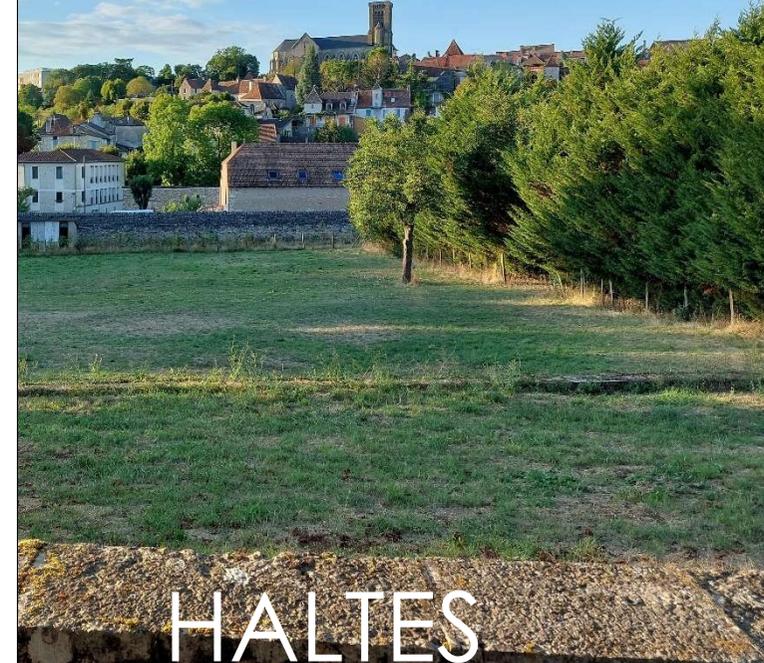
Le Grand Couvent de Gramat
33, rue Louis Mazet
46500 GRAMAT

05 65 38 38 23

animations@grandcouventgramat.fr
www.notre-dame-du-calvaire.fr



Programme 2024



HALTES SPIRITUELLES

par les sœurs de la
Congrégation



Ces Haltes offrent **deux jours** de pause pour **se ressourcer** humainement et spirituellement.

Elles permettront à tous ceux qui le souhaitent de passer de la tête au cœur et au corps, pour se retrouver soi-même et rencontrer Dieu. La beauté de la nature en ses diverses saisons, le silence et la sérénité du lieu permettent d'accéder à un autre rapport au temps. Cela crée les conditions pour s'écouter soi-même, écouter les autres et écouter Dieu. Et l'alternance des temps de prière et d'expressions artistiques (peinture, argile, écriture...) ou d'expressions corporelles (Qi Gong, marche méditative dans la nature) favorise ce ressourcement ; et les ateliers de Sainte-Hildegarde et de P.R.H.(Personnalité Relations Humaines) permettent de (re)prendre soin de sa santé physique et spirituelle. Un fil rouge permet de retrouver son unité intérieure : tout est lié, tout est donné, tout est fragile.

Animation mensuelle : Sr. Catherine de Monpezat et Sr. Marie-Cécile Le Thi Bach



SPIRITUALITÉ & SANTÉ

• Du Sam. 15 à 9h30 au Dim. 16 **Jun** à 16h30
Santé et joie de vivre avec Ste Hildegarde

Une pause pour réouvrir notre attention à la vie qui est là, à la nature qui nous parle... Respirer, écouter au fond du silence... Un week-end à la découverte de Ste Hildegarde et de ses apports pour une alimentation saine. Découverte des plantes aromatiques du Jardin du Grand Couvent et de leurs propriétés. Symbolisme des plantes dans la Bible. Repas hildegardien.

Animation : **Marie France et Claude DELPECH** des Jardins de Sainte-Hildegarde et **Père Bertrand CORMIER**, référent écologie du diocèse de Cahors

• Du Sam. 16 à 9h30 au Dim. 17 **Novembre** à 16h30
La communication constructive

Communiquer est parfois si difficile ! Comment échanger de manière satisfaisante en étant compris et en s'exprimant de façon personnalisée et constructive, même quand on n'est pas d'accord ?

Dans cette halte, nous vivons des expériences et de mises en situations parfois ludiques qui nous permettrons de progresser dans l'art de communiquer.

Animation : **Sylvie Grolleau**, formatrice PRH.



ART & SPIRITUALITÉ

• Du Sam. 28 à 9h30 au Dim. 29 **Septembre** à 16h30
Argile et prières

Prier avec la nature en automne et éclairage biblique. Vivre une expérience de silence, d'intériorité et de créativité artistique en travaillant l'argile, incluant d'autres éléments décoratifs de la nature... Modeler la terre et se laisser modeler par la rencontre avec les autres et avec le Seigneur. Des temps de prière harmonisant corps, cœur et esprit, à l'écoute de la Parole de Dieu seront aussi proposés

Animation : **Mme Thanh BUI**, artiste peintre et céramiste



• Du Sam. 26 à 9h30 au Dim. 27 **Octobre** à 16h30
Peinture et prières

Les saisons de la nature nous permettent de mieux comprendre notre vie spirituelle parce que la nature peut nous ouvrir à Dieu. Notre peintre paysagiste nous propose d'exprimer la richesse des saisons. En ponctuant aussi notre parcours de poésies, nous chercherons à libérer les mouvements du cœur aux extrémités du pinceau ou des doigts.

Animation : **Jacques Martin**, peintre

