

# Thème Prière et Qi Cong

## Samedi

9h 30: Accueil & présentation du WE  
Introduction au thème  
Prière avec passage biblique  
« doux et humble de cœur (Mt 11,25-30)

*Sr Marie Cécile*

10h30 : Pratique du Qi-Cong  
*Dr Do Minh*

12h 00 : Repas

14h 00 : Douceur et consolation dans la Bible  
*sr Catherine*

*Suivi d'in temps d'inériorisation*

15 h 30 : Pause goûter

16h 00 Pratique du Qi-Cong  
*Dr Do Minh*

18 h : Eucharistie dominicale paroissiale

19 h 00 : Repas

20H 30 : Veillée

## Dimanche

A partir de 8H: Petit-déjeuner

9 h 00 : Prière du matin *Sr Catherine*

9 h 30 : Pratique du Qi-Cong *Dr Do Minh*

11 h 00 : Points pour prier et temps personnel  
*Sr Marie Cécile:*

12 h 15 : Repas

14h 00: Pratique du Qi-Cong  
*Dr Do Minh*

15 h 00: Evaluation - Relecture-Méditation  
*Sr Catherine*

... et Départ prévu à 16h30



Réponse souhaitée avant le 24 janvier 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](mailto: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 85 €

Repas + animation 65 €

Chèque à l'ordre « Le Grand Couvent »