

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 »