



Thème

**Chanter et prier
grâce au Negro-Spiritual**

Vendredi

18h : Accueil - Présentation des lieux
19h : Repas
20h15 à 22h 1er ATELIER : L'écoute - Le silence
et le rythme - « Infusion du soir » spirituelle et
musicale du 1er chant du programme.

Samedi

9h : Présentation des thèmes et du déroulement

9h30 : échauffement vocal, puis découverte
interactive et étude des premiers chants (pauses,
etc.)

12 h 00 : Repas

13h : Temps libre et/ou méditation guidée
individuelle sur un des chants

14h30 à 15h30 : Rencontres individuelles (spi ou
technique), pratique individuelle des chants
abordés le matin.

15h30 : poursuite de l'atelier du matin

16h15 : Pause

16h30 : reprise atelier

17h30 à 18h30 : Rassemblement des chants,
témoignages et textes bibliques.

18h45* : Vêpres avec les Sœurs

19 h 00 : Dîner

20h15 à 21h15 : Atelier « Bible et imagination »

21h15 : « Infusion du soir » spirituelle et musicale
du 1er chant du lendemain matin.

Dimanche

A partir de 7H30 : Petit-déjeuner

9h Laudes avec les Sœurs

9h30 échauffement vocal - poursuite de l'atelier
avec les nouveaux chants.

11h : Messe dominicale à la Paroisse

12h30 : Repas

15h : Restitution du programme entier

16h30 : Pause et échanges - évaluation du week-
end, « *Infusion spirituelle et musicale* », version
à emporter !

Possibilité de poursuivre le séjour sur
réservation préalable

**La présence des stagiaires aux offices
est toujours bienvenue mais en aucun
cas obligatoire*

Réponse souhaitée **avant le 3 juillet**
à adresser au :

GRAND COUVENT
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT

*Pour tout renseignement, contactez
Sœur Marie-Cécile*

animations@grandcouventgramat.fr

Inscription Halte Spirituelle

Date :

Nom - Prénom :

Adresse :
.....

Téléphone : __ / __ / __ / __ / __

Email : @

Arrivée le **vendredi soir avec son pique nique**

Participation aux frais :

2 Nuitées+ 3 repas + animation 190 €
Repas + animation 100 €

Chèque à l'ordre « Srs Notre Dame du
Calvaire »