

## SPIRITUALITÉ & SANTÉ

• Du Sam. 3 à 9h30 au Dim. 4 Juin 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 : **France et Claude DELPECH**

• Du Sam. 9 à 9h30 au Dim. 10 Décembre à 16h30  
*Formation humaine et spirituelle : s'ouvrir à la transcendance quand survient l'épreuve*

Quand survient l'épreuve, sur quoi nous appuyer ? Il existe au cœur de chacun d'entre nous, une dimension de transcendance, que certains d'entre nous nomment Dieu, et sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour traverser individuellement et collectivement le tragique de nos existences. C'est cela que nous vous proposons d'explorer au cours de cette halte spirituelle. Pédagogie de l'école de formation humaine PRH (Personnalité et Relations Humaines), Partage et écoute dans un climat de respect et de bienveillance.

Animation : **Sylvie Grolleau**, formatrice.



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

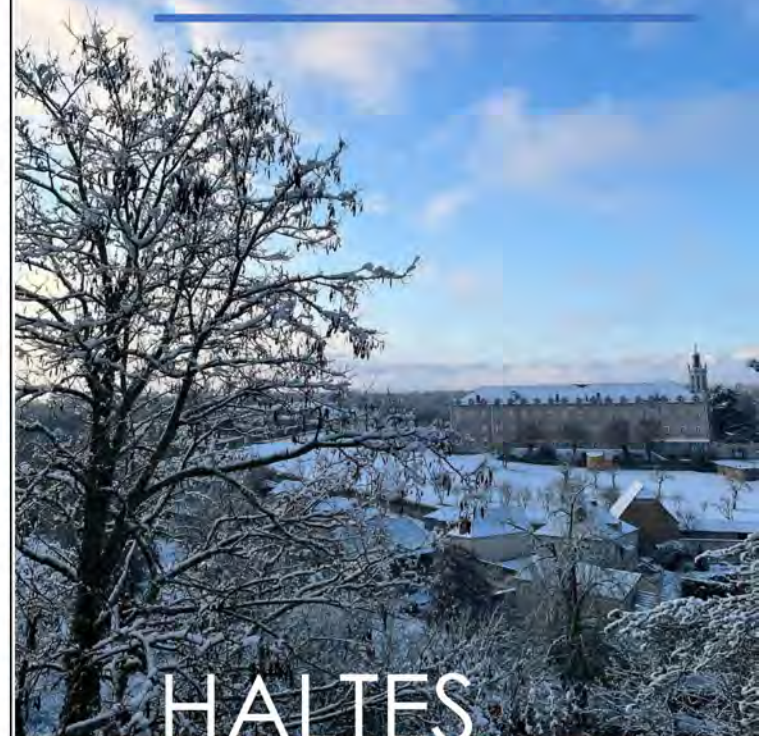
05 65 38 38 23

[animations@grandcouventgramat.fr](mailto:animations@grandcouventgramat.fr)

[www.notre-dame-du-calvaire.fr](http://www.notre-dame-du-calvaire.fr)



## Programme 2023



## 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 Cong, 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



## ART & SPIRITUALITÉ

• Du Sam. 9 à 9h30 au Dim. 10 **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. 18 à 9h30 au Dim. 19 **Novembre** à 16h30  
**Peinture, poésie et prières :**

*Les saisons de la nature, les saisons de notre vie.*

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.



## PRIÈRES & QI CONG

• Du Sam. 1<sup>er</sup> à 9h30 au Dim. 2 **Avril** à 16h30  
• Du Sam. 21 à 9h30 au Dim. 22 **Octobre** à 16h30

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 en nous, comme nous sommes liés les uns aux autres.

Elle permet aussi de prendre conscience de notre souffle qui est à la fois fragile, tout puissant et tranquille et met en mouvement toutes choses.

Animation : **Dr DO Minh**

