

« Tout est lié, et, comme êtres humains, nous sommes tous unis comme des frères et des sœurs dans un merveilleux pèlerinage, entrelacés par l'amour que Dieu porte à chacune de ses créatures et qui nous unit aussi, avec une tendre affection, à frère soleil, à sœur lune, à sœur rivière et à mère terre »  
Laudato Si n° 92



Dans la continuité du travail énergétique Qi Cong déjà entamé depuis quelques années dans le cadre des haltes spirituelles à Gramat, nous allons nous retrouver dans la joie du partage. 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 : dès qu'un membre du corps bouge, tout bouge. Tout est lié en nous, comme nous sommes liés tous, les uns aux autres.

Elle permet aussi de prendre conscience de notre souffle qui est à la fois fragile , tout puissant et tranquille qui met en mouvement toutes choses. Elle permet enfin de nous rendre compte que le souffle et au-delà, l'esprit nous sont donnés. Nous pourrons alors, avoir un sentiment de gratitude pour ce don gratuit et le partager dans la douceur, la paix et la joie".

Tout au long du week-end, des temps de méditation de l'écriture, de marche contemplative dans la nature dans l'esprit de Laudato Si alternent avec les exercices de Qi Cong.



**Le 13 et 14 Mars 2021**

**Prière et Qi Cong**

Nous serons accompagnés par Dr DO MINH Gia, un pratiquant de méditation chrétienne à partir d'une technique méditative orientale : l'exercice du Qi-Cong , prière avec tout notre être : cœur , corps et esprit. L'animation des temps de prière personnelle et célébrations communautaires est assurée par sr Catherine de Monpezat et sr M.Cécile LE Thi Bach, animatrices Bible, art, liturgie.



**Le Grand Couvent  
33, avenue Louis Mazet  
46500 GRAMAT**

## Samedi

9h 30: Accueil & présentation du WE  
Introduction au thème  
Pratique du Qi-Cong  
**Dr Do Minh**

11h : Place du corps dans la Bible  
**Sr Catherine**

12h 00 : Repas

14h 00 : Balade éco spirituelle  
**Sr Marie Cécile**

15 h 00 : Méditation en lien avec le CCFD  
4ème dim. an. de Carême : s'engager  
pour la création  
**Sr Marie Cécile**

16 h : Pause Goûter  
16h 30 Pratique du Qi-Cong  
**Dr Do Minh**

18 h : Eucharistie dominicale

19 h 00 : Repas

20H 30 : Veillée : corps-Parole-chants

## Dimanche

A partir de 8H : Petit-déjeuner

9 h 00 : Prière du matin **Sr Catherine**  
Apport biblique (suite)

10 h 30 : 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  
**Sr M. Cécile**

... et Départ prévu à 16h30



Réponse souhaitée avant le **5 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](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 »