



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES
RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFRC)

H O R A I R E

Ressourcement spirituel annuel MCQRFRC – RSA-2022

Maison des Trinitaires (Granby) – du 12 au 14 octobre 2022

*Prier avec tout son être :
Du cœur au corps et du corps au cœur*

Personne-ressource : Sœur Catherine Aubin

Mercredi : (12 octobre)	15h00	Début de l'accueil (pas de remise des clés avant)
	17h30	Souper
	19h00	Fin de la période de l'accueil
	19h30	Méditation (dans la chapelle) <i>(Début du silence)</i>
	20h00	Mot de bienvenue et présentation de la personne ressource
	20h50	1^{er} Entretien : Prier avec son corps et son cœur Des consignes pratiques
Jeudi : (13 octobre)	7h30	Méditation (dans la chapelle)
	8h00	Déjeuner
	9h30	2^e Entretien : À genoux de cœur et de corps (suivi d'une pause-santé EN SILENCE de 10h30 à 11h)
	11h30	Méditation (dans la chapelle)
	12h00	Dîner
	14h30	3^e Entretien : Debout en prière (suivi d'une pause-santé EN SILENCE de 15h30 à 16h)
	16h30	Méditation (dans la chapelle)
	17h30	Souper
	19h15	Eucharistie (dans la salle de rencontre)
	20h15	Espace de libre partage (dans la salle de rencontre)
Vendredi : (14 octobre)	21h00	Fin du partage
	7h30	Méditation (dans la chapelle)
	8h00	Déjeuner <i>(suivi de la Libération des chambres)</i>
	9h30	4^e Entretien : Assis et marche en priant et en vivant
	10h30	Remerciements et quelques infos sur la vie de notre communauté.
	10h45	Vente des publications MCQRFRC
	11h30	Méditation (dans la chapelle)
	12h00	Dîner (suivi du départ... à l'année prochaine !)

" Nous devons abandonner nos prières pour entrer dans LA prière, celle du Christ. Notre voie est celle du petit mot, notre mot de prière. Nous laissons de côté tous les autres mots, idées, pensées. Tout notre être participe à ce processus de dépouillement qui consiste à se vider de toutes les distractions, tous les désirs, afin de pouvoir vivre, et vivre en plénitude dans le mystère de l'amour rédempteur. "

John Main, o.s.b. dans *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, extrait du 6 mars