

## Diète végétalienne à l'épeautre

selon

# Sainte Hildegarde

**Vie et spiritualité de sainte Hildegarde**  
**Ses enseignements en matière de santé**  
**Initiation à la Lectio Divina**

Co-animée par :

**La Communauté des Béatitudes**  
de Nouan-le-Fuzelier et  
**La Maison de Sainte Hildegarde**

**Du mardi 13 mars (11h)**  
**au dimanche 18 mars 2018 (14h)**

*« Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme,  
mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Mt 4,4)*

*« Lorsque l'homme contraint raisonnablement sa chair pour l'amour de Dieu,  
il exalte son esprit intérieur vers la béatitude » (Sainte Hildegarde)*

## La démarche d'une retraite avec l'enseignement de Sainte Hildegarde

**Sainte Hildegarde de Bingen**, abbesse bénédictine allemande du XIII<sup>ème</sup> siècle, était une personnalité politique, religieuse et visionnaire, célèbre en son temps. Elle est la 35<sup>ème</sup> docteur de l'Eglise depuis octobre 2012. Ses écrits de théologie, de science et de médecine figurent parmi les premiers ouvrages mystiques du Moyen-âge. A travers eux, elle nous propose un enseignement original sur l'art de se maintenir en bonne santé, de vivre dans la sérénité et la joie.

Elle nous fait découvrir :

- ◆ une alimentation saine grâce aux « aliments de la joie » qui revitalisent ;
- ◆ les forces curatives de l'épeautre, de certains légumes, fruits et herbes médicinales ;
- ◆ des remèdes naturels à base de plantes et d'épices ;
- ◆ des moyens d'éliminer les toxines accumulées dans l'organisme ;
- ◆ un chemin avec le Christ.

Cette retraite est accompagnée d'une diète végétalienne à base d'épeautre non hybridé avec du blé (qui convient aux personnes sensibles au gluten), de légumes cuits et d'infusions. Les repas sont copieux et on ne ressent pas la faim !

La diète, dans la modération, la souplesse et l'acceptation de soi, permet de ne pas infliger à son corps un excès d'abstinence, mais de nettoyer l'organisme en profondeur. Cette mise au repos du système digestif contribue à lutter contre certains problèmes de santé comme les addictions, la fatigue chronique, ...etc. On note un regain de vitalité pendant et après la diète.

L'œuvre et la thérapie de sainte Hildegarde seront présentées par **Emmanuelle Philipponnat**, naturopathe chrétienne et présidente de l'association : *La Maison de Sainte Hildegarde*.

## Une retraite en silence pour :

- ◆ Changer de cadre et de repères ;
- ◆ Prier au rythme de la liturgie d'une communauté ;
- ◆ Méditer la Parole de Dieu ;
- ◆ Retrouver l'Essentiel ;
- ◆ Repartir autrement.

## Programme d'une journée de retraite :

Chaque journée comporte un enseignement sur la thérapie de Sainte Hildegarde le matin et un temps accompagné de Lectio Divina l'après midi.

Sont également proposés : la messe, les offices liturgiques avec la Communauté, l'Adoration, la confession, un accompagnement personnel et une veillée chaque soir.

## La Lectio Divina

La Lectio Divina est un chemin de méditation qui nous fait entrer dans la profondeur de la Parole de Dieu. Vivre la Lectio Divina, c'est faire l'expérience d'une Parole Divine qui se révèle au cœur et qui nourrit l'âme. C'est entrer dans la tradition monastique d'une lecture priante de la Parole de Dieu qui conduit à la contemplation. C'est écouter Dieu qui nous parle à travers Sa Parole.



# Retraite de Carême

Retraite  
en silence  
pour tous

Pour tout renseignement,

contacter :

**La Maison de Sainte Hildegarde**

6 rue du Lieutenant Herduin, 51100 Reims

[contact@sainte-hildegarde.com](mailto:contact@sainte-hildegarde.com)

☎ 06 79 29 26 64

Pour toute inscription,

contacter la :

**Communauté Catholique des Béatitudes**

Domaine de Burtin

41600 Nouan-le-Fuzelier

[bethanie.retraite@beatitudes.org](mailto:bethanie.retraite@beatitudes.org)

[La page internet d'inscription](#)

☎ 02 54 88 77 33

Au cœur de la Sologne, dans un magnifique domaine propice aux retraites spirituelles, au recueillement, au silence et à la paix du cœur.

**Frais d'inscription \***

15 € /pers. 20 € /couple

**Frais d'animation**

40 € /pers.

\* Non remboursables

**Frais de séjour**

Une grille tarifaire détaillant le prix indicatif d'une journée de retraite sera affichée à l'accueil.

A la fin de la retraite, chacun règlera son séjour suivant ses possibilités.