



avec diète végétalienne à l'épeautre

## Entrez dans la joie avec Sainte Hildegarde

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

Co-animée par :

**La Maison de Sainte Hildegarde**

et

**La Communauté des Béatitudes**

de Nouan-le Fuzelier dans le Loir et Cher

Au cœur de la Sologne, à 150 Km au sud de Paris, dans un magnifique domaine propice aux retraites et recollections spirituelles, au recueillement, au silence et à la paix du cœur.

**Du Mardi 19 mars (10h)**  
**au Dimanche 24 Mars 2019 (14h)**

La démarche d'une retraite  
avec l'enseignement de *sainte Hildegarde*

*Sainte Hildegarde* de Bingen, abbesse bénédictine allemande du XIIème siècle, fut une personnalité politique, religieuse et visionnaire, célèbre en son temps. Elle a été proclamée docteur de l'Église en 2012. Par ses écrits de théologie, de musique, de science et de médecine, elle nous propose un enseignement original sur l'unité corps, âme et esprit et sur l'art de se maintenir en bonne santé, de vivre dans la sérénité et la joie.

La diète qui accompagne cette retraite est une diète végétalienne à base de légumes cuits et d'infusions ainsi que d'épeautre non hybridé avec du blé qui convient aux personnes intolérantes au gluten. Les repas copieux sont pris en silence avec, en musique de fond, des chants de *sainte Hildegarde*.

La diète, dans la modération, la souplesse et l'acceptation de soi, permet de ne pas affliger à son corps un excès d'abstinence, mais nettoie l'organisme en profondeur.

Cette mise au repos du système digestif permet de lutter contre des problèmes de santé tels que : addictions, maladies chroniques, fatigue, ... etc. On note un regain de vitalité pendant et après la diète. Cette diète permet de vivre et d'intérioriser réellement les enseignements 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.

## Des accompagnements :

- Santé : avec des thérapeutes hildegardiens
- Spirituels : avec les frères et les sœurs de la Communauté

Les enseignements seront dispensés par *Emmanuelle Philipponnat* et *Emmanuelle de Saint Germain*, thérapeutes de l'association « La Maison de Sainte Hildegarde ».

Enseignements	Matinées	Soirées
Mardi	- 11H : Présentation de la retraite et de la diète végétalienne. - Ste Hildegarde : sa vie et son œuvre	- Veillée mariale
Mercredi	- L'épeautre et ses bienfaits	- Film sur la vie de sainte Hildegarde
Judi	- L'alimentation de la joie	- Veillée de la Miséricorde
Vendredi	- Les 5 piliers de la santé	- Prière des Frères
Samedi	- Questions	- Vêpres de la Résurrection - Danses d'Israël

## Conseils pour bien préparer et vivre la diète

- Diminuer puis arrêter le café quelques jours avant ;
- Diminuer fortement le tabac (pour les fumeurs) ;
- Apporter une bouillotte (à mettre sur le foie la nuit) ;
- Prévoir des chaussures de marche pour chemins boueux.

« Lorsque l'homme contraint raisonnablement sa chair pour l'amour de Dieu, il exalte son esprit intérieur vers la béati-

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



# Retraite de Carême



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)

Tél. : 06 79 29 26 64

Pour l'inscription,

contacter la :

**Communauté Catholique des Béatitudes**

Domaine de Burtin\*

41600 Nouan-le-Fuzelier

Tél. : 02 54 88 77 33

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

Inscription sur la page internet de la communauté :

[http://www.beatitudes-nouan.org/inscription.php?id\\_activite=561](http://www.beatitudes-nouan.org/inscription.php?id_activite=561)

\* Pour l'adresse GPS

## Tarif en pension complète

Frais d'inscription :  
15 € / personne ; 20 € / couple

Frais d'animation :  
50 € / personne

## Frais de Séjour

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

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