

RETRAITE SPIRITUELLE DE L'AVENT

Avec diète végétalienne à l'épeautre

Laissons Dieu faire ses merveilles en nous
À l'écoute des paroles de vie de Sainte Hildegarde

Vie et spiritualité de Sainte Hildegarde
Ses enseignements en matière de santé
Lectio Divina

Du Lundi 6 décembre (17h)
au Dimanche 12 décembre 2021 (9h)



À l'Abbaye Bénédictine de Sainte Lioba
à Simiane-Collongue (13109)

Co-animée par :

Les Frères et Sœurs Bénédictins de
Sainte Lioba

LA MAISON DE
Sainte Hildegarde

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

Sainte Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine allemande du XII^{ème} 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. Les repas copieux sont pris en silence, avec en musique de fond, des chants de *sainte Hildegarde*.

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

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

Une retraite en silence pour :

- Changer de cadre et de repères
- Prier au rythme de la liturgie
- Méditer la Parole de Dieu
- Vivre et intérioriser les enseignements de *Sainte Hildegarde*
- Repartir autrement

Des accompagnements

- Spirituels : avec les frères et sœurs Bénédictins de Sainte Lioba
- Santé : avec des thérapeutes hildegardiens

Des prédications spirituelles

sur l'œuvre théologique de Sainte Hildegarde seront assurées par Sœur Elaiè.

Des enseignements sur la vie, l'alimentation et la thérapie de *Sainte Hildegarde*

dispensés par Emmanuelle de Saint GERMAIN, thérapeute chrétienne, spécialiste de la thérapie de Sainte Hildegarde et formée par l'association « LA MAISON DE *Sainte Hildegarde* ».

L'Abbaye bénédictine de Sainte Lioba

La nature, le silence du lieu, la liturgie de la communauté de moines et moniales peuvent vous conduire à une expérience où vous découvrirez plus que vous n'aviez espéré : le lieu d'un cœur à cœur avec Dieu, la rencontre du Christ, qui apprend à porter sur le monde et sur soi-même un regard d'Espérance.

Tarif en pension complète

395 € pour les 6 jours
(Hébergement, repas et
frais d'animation compris)

Renseignements & Inscription

La Maison de *Sainte Hildegarde*

16 rue du Barbâtre

51100 Reims

contact@sainte-hildegarde.com

Tél : 06 79 29 26 64

"Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps facilite la disposition intérieure à l'écoute du Christ et à se nourrir de Sa parole de salut." Benoît XVI



RETRAITE SPIRITUELLE

Avec diète végétalienne à l'épeautre

Chez les bénédictins de Sainte Lioba du 6 au 12 décembre 2021

Formulaire d'inscription

Nom, Prénom			
Adresse postale			
Code postal		Ville	
Téléphone			
@mail			

Tarif en pension complète : 395 €* par personne

Pour les 6 jours de retraite (hébergement, repas et frais d'animation)

Votre choix de chambre :

- Chambre simple :
- Chambre double partagée avec :

L'attribution de chambres se fera dans l'ordre d'arrivée des inscriptions et en fonction des disponibilités.

Merci de renvoyer ce formulaire avant le 15 novembre 2021 accompagné de 2 chèques à l'ordre de « La Maison de sainte Hildegarde » :

- un chèque de frais d'inscription de 10 €, encaissé à réception de l'inscription ;
- un chèque d'acompte de 70 €, encaissé début décembre.

Le solde de 315 € sera réglé sur place.

Date	Signature
------	-----------

La Maison de Sainte Hildegarde
16 rue du Barbâtre
51100 REIMS

* Il ne doit pas y avoir d'obstacle d'ordre financier. Nous contacter en cas de problème.