


Retraite spirituelle

# Sainte Hildegarde

« Heureux les doux,
ils recevront la terre
en héritage »

Mt 5,5

## La douceur,

une force au cœur
des enseignements
de Sainte Hildegarde

Une retraite spirituelle
pour se laisser toucher par la beauté
de la création et la sagesse des vertus

**RETRAITE EN SILENCE AVEC DIETE VEGETALIENNE**

**DU SAMEDI 23 JANVIER 2027 17H**

**AU VENDREDI 29 JANVIER 11H**

**avec Bénédicte REPAIN**
Conférencière et accompagnatrice spirituelle

**Aurore RUBI et Angélina BADEAU**
formées à la thérapie de Sainte Hildegarde

**A partir de 490€ en pension complète**

LA MAISON de Sainte Hildegarde

**Renseignements et inscriptions:**
**La Maison de Sainte Hildegarde**
**buzay@wanadoo.fr - 07 89 62 34 41**

**La démarche d'une retraite avec l'enseignement de Sainte Hildegarde**
Sainte Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine allemande du XIIème siècle, fut une personnalité religieuse, visionnaire et politique 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 pleinement dans la joie.
o **La diète** qui accompagne cette retraite est une diète végétalienne à base de légumes cuits, d'épeautre (non hybridé avec du blé) et d'infusions. Les repas sont pris en silence, avec une musique de fond.
La diète, menée dans la modération 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, inflammatoires, fatigue, addictions... On note un regain de vitalité pendant et après la diète. Cependant, cette diète est déconseillée aux personnes souffrant de dépression et/ou épuisées.
Pour ceux qui le préfèrent, il est possible de prendre des repas légers. Les menus sont les mêmes que la diète, mais accompagnés modérément de viandes blanches, poissons, oeufs ou légumineuses, de façon à avoir un apport en protéines plus important, ainsi qu'une petite quantité de matières grasses. Ces repas légers conviennent mieux aux personnes âgées, malades, fatiguées, affaiblies.
Dans le doute, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

**Une retraite en silence pour** :
o Méditer, s'émerveiller, discerner
o Prier au rythme de la liturgie
o Vivre les enseignements de Sainte Hildegarde



**Des accompagnements** :
o Spirituels : avec Bénédicte REPAIN, accompagnatrice spirituelle et le Père Sécher, recteur du Sanctuaire Notre Dame du Roncier.
o Santé : avec des praticiens selon Sainte Hildegarde.

**Les enseignements spirituels sont assurés par Bénédicte REPAIN et le Père Sécher.**

**Les enseignements sur la vie, l'alimentation et la thérapie de Sainte Hildegarde** sont dispensés par Angélina BADEAU et Aurore RUBI, praticiennes de l'association La Maison de sainte Hildegarde.

**Les offices et sacrements** sont proposés par le sanctuaire Notre Dame du Roncier dans la basilique ou à la maison Tylis. Chaque jour, pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de participer aux offices, messe, temps d'adoration et chapelet.

**Le sanctuaire Notre Dame du Roncier** est un sanctuaire diocésain situé au cœur de la Bretagne, dans le Morbihan (56), à Josselin. Notre Dame du Roncier est priée plus particulièrement pour les petits, les enfants et leurs familles. La Maison du sanctuaire, nommée, « Maison Tyllis » accueille et héberge les pèlerins et retraitants du sanctuaire.

**Le programme** prévoit du temps libre les après-midis et des soirées allégées pour que chacun puisse se reposer.

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION
## Retraite sur la vertu de douceur avec Sainte Hildegarde
## DU 23 au 29 JANVIER 2027

NOM, PRÉNOM : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

ADRESSE : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

CODE POSTAL : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ VILLE : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

TÉLÉPHONE PORTABLE : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

ADRESSE MAIL :

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ @_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

**TARIF EN PENSION COMPLÈTE** par personne, pour les 6 jours de retraite (hébergement, repas et frais d'animation). Merci de cocher ce que vous souhaitez:

☐ CHAMBRE SIMPLE avec lavabo - Diète végétalienne 490€/personne

☐ TARIF DE SOLIDARITE 540€/personne

En cas de difficultés financières, ne pas hésitez à nous contacter.
Les salles de bains sont sur le palier. Pour toute demande particulière, merci de nous contacter.

**REGIME PARTICULIER** : Oui Non
Si oui, préciser
.....

**INSCRIPTION ET RÈGLEMENT AVANT LE 7 JANVIER 2027:**

- en ligne via Helloasso
  https://www.helloasso.com/associations/la-maison-de-sainte-hildegarde/evenements/retraite-spirituelle-avec-les-enseignements-de-sainte-hildegarde
- par courrier en renvoyant ce formulaire d'inscription accompagné de votre règlement (chèque ou virement) à l'ordre de La Maison de sainte Hildegarde. **Accompte de 80€.**

<u>En cas de virement:</u>
LA MAISON DE SAINTE HILDEGARDE
IBAN: FR76 1020 6061 3198 3352 4282 383
BIC: AGRIFRPP802

<u>Formulaires et chèques à envoyer à:</u>
Aurore RUBI
12 Buzay
44640 ROUANS

Date:
Signature:

Le solde sera réglé via Hello asso ou sur place.