

# LA PRATIQUE DES VERTUS AVEC SAINTE HILDEGARDE

CHEMIN DE LUMIÈRE POUR NOTRE VIE



**avec le Père Pascal Haegel**

frère de St Jean, docteur en médecine et philosophie

## RETRAITE SPIRITUELLE

en silence

avec diète végétalienne ou repas légers



**Du samedi 18 Avril 17h  
au vendredi 24 Avril 11h**

**Communauté du  
Chemin Neuf  
St Sulpices de  
Favières (91)**

Entre 450€ et 490€  
en pension complète

**Renseignements et inscriptions**

La Maison de Sainte Hildegarde  
[contact@sainte-hildegarde.com](mailto:contact@sainte-hildegarde.com)

06 77 87 21 87

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

Sainte Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine allemande du XII<sup>ème</sup> 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, 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... On note un regain de vitalité pendant et après la diète. Cependant, cette diète est déconseillée aux personnes souffrant de dépression et/ou épuisées.

o 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, poisson, 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 le Père Pascal Haegel et les membres de la Communauté du Chemin Neuf.
- o Santé : avec des praticiens selon Sainte Hildegarde

**Les enseignements sur la spiritualité de Sainte Hildegarde** d'après son oeuvre "Le livre des mérites de la vie" sont assurés par le Père Pascal Haegel, frère de Saint Jean, docteur en médecine et philosophie qui a particulièrement étudié les écrits de Sainte Hildegarde.

**Les enseignements sur la vie, l'alimentation et la thérapie de Sainte Hildegarde** sont dispensés par Angéline BADEAU et Marie THARREAU, praticiens de l'association La Maison de sainte Hildegarde.

**Les offices et sacrements** sont proposés par l'équipe organisatrice, dans la chapelle de la communauté. Chaque jour, pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de participer aux offices, messe, temps d'adoration et chapelet.

**La Communauté du Chemin Neuf** est une communauté catholique à vocation oecuménique, façonnée par la spiritualité ignacienne. La maison de St Sulpice de Favières (91), appelée "Les ronces" accueille la Communauté du Chemin Neuf depuis 2015. Le parc de 3,5 hectares en fait un lieu propice à la marche et au repos.

**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 pratique des vertus avec Sainte Hildegarde**  
**DU 18 AU 24 Avril 2026**

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) :

CHAMBRE SIMPLE avec lavabo Entre 450€ et 490€/personne

Les salles de bains sont sur le palier.  
Pour toute demande particulière, merci de nous contacter.

**REPAS** ( merci de cocher ce que vous souhaitez)

- ☐ Diète végétalienne à l'épeautre non hybridé et aux légumes
- ☐ Repas légers (enrichis en protéines et pauvres en graisses)

REGIME PARTICULIER (par exemple : sans sel) :      Oui      Non  
Si oui, préciser

.....

**Merci de renvoyer le formulaire d'inscription avant le 30 Mars 2026,**  
accompagné de 2 chèques à l'ordre de La Maison de sainte Hildegarde :  
- Un chèque d'inscription de 10€ ( non remboursable) qui sera encaissé à réception de celui-ci.  
- Un chèque d'acompte de 80€ qui sera encaissé fin Mars.

Le solde sera réglé sur place.

Date:  
Signature :

Formulaire et chèques à renvoyer à cette adresse:

Angéline BADEAU  
6, impasse Villeneuve  
44320 ST PERE EN RETZ