

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 religieuse, visionnaire 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.

Il sera possible pendant la retraite de faire, pour ceux qui le veulent, une **diète végétalienne** à base de légumes cuits et d'infusions, ainsi que d'épeautre non hybridé avec du blé.

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.

Pour ceux qui ne veulent pas ou ne peuvent pas faire de diète végétalienne, des repas légers seront proposés.

Une retraite en silence pour :

- Changer de cadre et de repères
- Prier au rythme de la liturgie
- Méditer la Parole de Dieu
- Vivre les enseignements de sainte Hildegarde

Des accompagnements :

- Spirituels : avec le Père Pierre Dumoulin
- Santé : avec des thérapeutes selon sainte Hildegarde



Grotte mariale de Roc Estello

Les prédications spirituelles sur la vie et l'œuvre théologique de sainte Hildegarde seront assurées par le **Père Pierre Dumoulin**, prêtre du Diocèse de Marseille, auteur de nombreux livres sur sainte Hildegarde.

L'enseignement sur l'alimentation et la thérapie de sainte Hildegarde sera dispensé par **Emmanuelle Philipponnat**, naturopathe chrétienne, membre fondateur de l'association *La Maison de sainte Hildegarde* et directrice pédagogique du *Centre de Formation sainte Hildegarde*.

L'atelier chant sera assuré par **Virginie Maraskin**, chanteuse lyrique à l'opéra de Nice ; **l'atelier Icône** par **Frédérique Flipo** qui a écrit l'icône de sainte Hildegarde ; **l'atelier Enluminure** par **Sophie Normand**, naturopathe.

Le Domaine de Roc Estello est une maison d'accueil chrétienne, située au cœur de la Provence verte, dans une grande et belle propriété de 3 hectares, à 700m d'altitude, face au massif et à la Grotte de la Sainte Baume, haut lieu sacré provençal. www.rocestello.fr

Tarif en pension complète : à partir de 370€ pour les 6 jours (hébergement, repas, frais d'animation compris).

Renseignements et inscriptions :

La Maison de sainte Hildegarde
13 rue Jean Jaurès 51160 Champillon
contact@sainte-hildegarde.com 06 79 29 26 64
www.sainte-hildegarde.com

