

**SCIVIAS :
PRÉPAREZ LES
CHEMINS DU
SEIGNEUR**



RETRAITE DE CARÊME AVEC SAINTE HILDEGARDE

**en silence
avec diète végétalienne à l'épeautre**

Du dimanche 10 | au samedi 16
Mars 2024 - 17h | Mars 2024 - 9h

**Domaine de Roc Estello
PLAN D'AUPS SAINTE BAUME (83)**

A partir de 360€ en pension complète

Renseignements et inscriptions

La Maison de sainte Hildegarde

16 rue du Barbâtre 51100 Reims

contact@sainte-hildegarde.com 06 79 29 26 64



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 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.

Nicole Bétend animera un **atelier danse et expression corporelle** ; **Marie Tharreau** un **atelier Laudato Sí**, ainsi qu'un **atelier Enluminures**.

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 360€ pour les 6 jours (hébergement, repas, frais d'animation compris).

Renseignements et inscriptions :

La Maison de sainte Hildegarde
16 rue du Barbâtre 51100 Reims
contact@saintehildegarde.com 06 79 29 26 64
www.saintehildegarde.com

