RETRAITE SPIRITUELLE

Avec diète végétalienne
à l'épeautre

" Que l'Espérance devienne, la mélodie de notre cœur ! "

Sainte Hildegarde



Du Dimanche 20 mars (17h)
au Samedi 26 mars 2022 (9h)

Au Domaine Roc Estello
(Plan d'Aups Sainte Baume, dans le Var)

Vie et spiritualité de Sainte Hildegarde
Ses enseignements en matière de santé
Pèlerinage à la Sainte Baume

Co-animée par :

Le Père
Pierre Dumoulin
auteur de :
"Sainte Hildegarde de Bingen, prophète
et docteur pour le troisième millénaire"

La Maison de
Sainte Hildegarde
Association loi 1901
16 rue du Barbâtre
51000 Reims

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

Sainte Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine allemande du XIIème siècle, fut une personnalité politique, religieuse et visionnaire, célèbre en son temps. Elle a été proclamée docteur de l'Eglise 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, ... 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 réellement les enseignements de sainte Hildegarde
- Repartir autrement.



La grotte mariale de Roc Estello

Des accompagnements :

- **Spirituels** : avec le Père Pierre Dumoulin
- **Santé** : avec des thérapeutes hildegardiens

Les prédications spirituelles sur la vie et l'œuvre théologique de sainte Hildegarde seront assurées par le Père Pierre Dumoulin.

Les enseignements sur l'alimentation et la thérapie de sainte Hildegarde seront dispensés par Emmanuelle Philipponnat, naturopathe chrétienne, membre fondateur de l'association *La Maison de Sainte Hildegarde*.

Le Domaine 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 720m 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 330 € 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@saintehildegarde.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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
A LA RETRAITE AU DOMAINE ROC ESTELLO
du 20 au 26 Mars 2022

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE POSTALE :

TÉLÉPHONE PORTABLE :

ADRESSE MAIL :

TARIF* EN PENSION COMPLÈTE par personne : pour les 6 jours de retraite (hébergement, repas et frais d'animation). Entourez votre choix.

DORTOIR :	**330 €**
CHAMBRE SIMPLE (salle de bain sur le palier) :	**360 €**
CHAMBRE SIMPLE CONFORT (avec lavabo et WC) :	**380 €**
CHAMBRE SIMPLE GRAND CONFORT (avec salle de bain) :	**445 €**
CHAMBRE DOUBLE (salle de bain sur le palier) :	**350 €**
CHAMBRE DOUBLE GRAND CONFORT (avec salle de bain) : partagée avec :	**410 €**

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

Merci de renvoyer le formulaire d'inscription, avant le 1er mars 2022, 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 celui-ci ;**
- **Un chèque d'acompte de 70 € qui sera encaissé début mars.**

Le solde 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.