

La joie d'être

Femme.



**SAINTE HILDEGARDE ET
LA FEMME SELON LE COEUR DE
DIEU**

RETRAITE SPIRITUELLE

en silence

avec diète végétalienne à l'épeautre

Du dimanche 10	au samedi 16
Novembre - 17h	Novembre - 10h

**Sanctuaire Notre Dame du Roncier
JOSSELIN (56)**

A partir de 420€ en pension complète

Renseignements et inscriptions

La Maison de sainte Hildegarde

16 rue du Barbâtre 51100 Reims

contact@sainte-hildegarde.com 07 89 62 34 41



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.

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.

Cependant, **cette diète est déconseillée aux personnes souffrant de dépression et/ou épuisées**. Dans le doute, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

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
- Repartir autrement



Des accompagnements :

- Spirituels : avec les prêtres du sanctuaire
- Santé : avec des thérapeutes selon Sainte Hildegarde

Les enseignements sur la spiritualité de Sainte Hildegarde seront assurés, en visioconférences, par le Père Hervé GODIN, curé en Loire-Atlantique et professeur de théologie au séminaire de Nantes.

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

Les enseignements sur la femme selon le cœur de Dieu, inspirés des livres « La grâce d'être femme » de Georgette Blaquièrre et « La dignité et la vocation de la femme » de Saint Jean-Paul II seront assurés par Bénédicte REPAIN, théologienne.

Les offices et sacrements seront proposés par les prêtres du sanctuaire Notre Dame du Roncier. Chaque jour, il sera possible de participer à l'office des laudes, messe, temps d'adoration avec possibilité de confession, chapelet et vêpres.

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 (sieste, marche) et des soirées allégées pour que chacun puisse se reposer.

