

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 à l'épeautre



**Du samedi 8 Novembre 17h
au vendredi 14 Novembre 11h**

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

490€
en pension complète

Renseignements et inscriptions

La maison de Sainte Hildegarde

13 rue Jean Jaurès

51160 Champillon

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 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.

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 :

- o Changer de cadre et de repères
- o Prier au rythme de la liturgie
- o Méditer la Parole de Dieu
- o Vivre les enseignements de Sainte Hildegarde
- o Repartir autrement



Des accompagnements :

- o Spirituels : avec le Père Pascal Haegel et les prêtres du sanctuaire
- o Santé : avec des praticiens selon Sainte Hildegarde

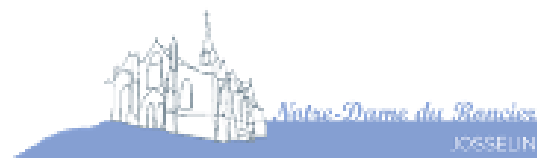
Les enseignements sur la spiritualité de Sainte Hildegarde d'après son oeuvre "Le livre des mérites de la vie" seront assurés par le Père Pascal Haegel, frère de Saint Jean, docteur en médecine et philosophie qui a particulièrement étudié les écrits de Sainte Hildegarde.

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

Les offices et sacrements seront proposés par les prêtres du sanctuaire Notre Dame du Roncier. Chaque jour, pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de participer à l'office des laudes, messe, temps d'adoration, 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.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION À LA RETRAITE AU SANCTUAIRE DE JOSSELIN DU 08 AU 14 NOVEMBRE 2025

NOM, PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

TÉLÉPHONE PORTABLE : _____

ADRESSE MAIL : _____

_____ @ _____

TARIF EN PENSION COMPLÈTE (hors frais d'inscription) par personne,
pour les 6 jours de retraite (hébergement, repas et frais d'animation) :

Entourez votre choix:

CHAMBRE SIMPLE avec lavabo 490€/personne

Tarif de solidarité 520€/personne

En cas de difficultés financières, ne pas hésitez à nous contacter.

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

RÉGIME PARTICULIER (par exemple : sans sel) : Oui Non

Si oui, préciser

.....

Merci de renvoyer le formulaire d'inscription avant le 15 octobre 2025,

accompagné de 2 chèques à l'ordre de La Maison de sainte Hildegarde :

- Un chèque d'inscription de 10€ qui sera encaissé à réception de celui-ci.
- Un chèque d'acompte de 80€ qui sera encaissé fin Octobre.

Le solde sera réglé sur place.

Date :

Signature :

à renvoyer à cette adresse:
Aurore RUBI
12 Buzay - 44640 ROUANS