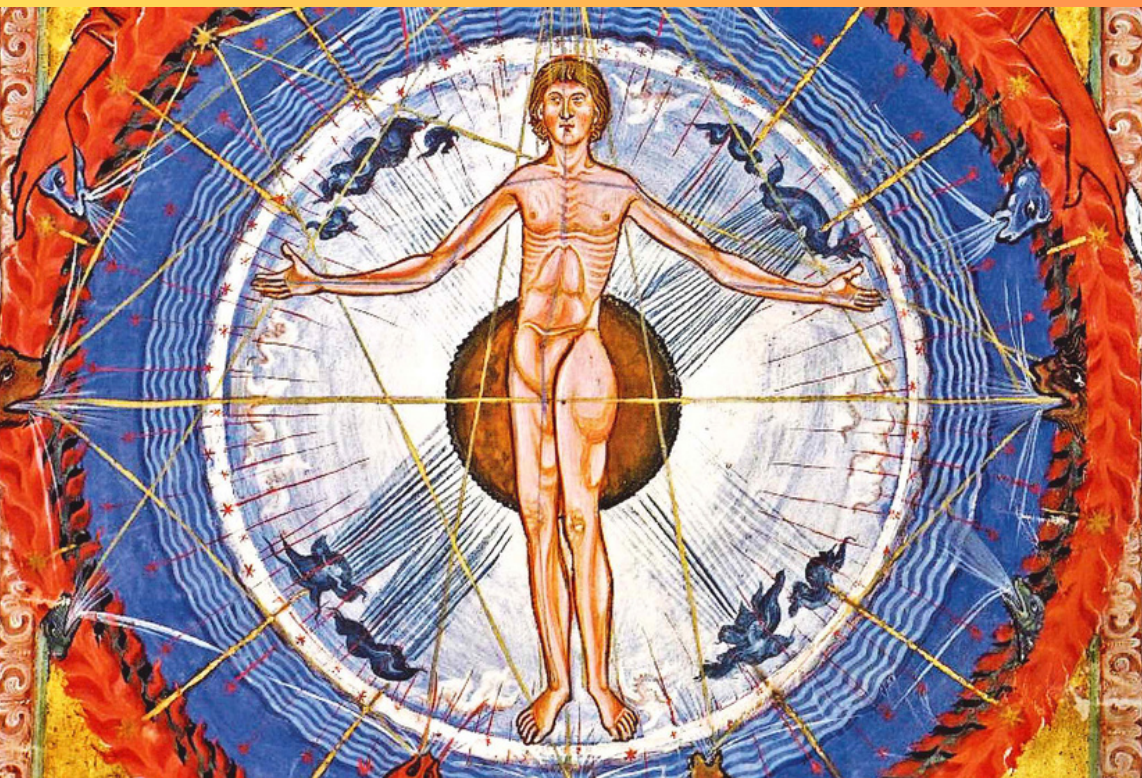


Temps de ressourcement avec pratique du jeûne hildegardien



Du 6 au 13 mars 2026

Soirée de présentation

lundi 2 février 2026

à 20h00



**"Quand le corps
et l'âme fonctionnent
en parfaite
harmonie,
ils reçoivent la
récompense suprême
de la joie
et de la santé"**



Le jeûne est l'une des expériences les plus significatives du chemin de « Retour » vers l'essentiel, mais surtout vers la Source de toute vie : Dieu. Il va de pair avec la prière et la miséricorde. Le vivre ensemble est une manière de s'encourager dans une pratique qui pourrait nous faire peur ou qui du moins, en Occident, « n'est plus tenue en grand honneur » (Benoît Standaert). Nous le pratiquerons dans la voie de la modération, chère à la tradition monastique bénédictine, en s'inspirant des conseils de sainte Hildegarde de Bingen (diète à base de légumes et épeautre).

Modalité

Cinq rencontres en groupe durant la semaine : vendredi 6 mars, dimanche 8 mars, mardi 10 mars, jeudi 12 mars et vendredi 13 mars 2026, de 19h00-21h00 (l'horaire pourra être légèrement adapté aux disponibilités des participants), laissant la place au partage, à un petit apport autour de la vision de l'être humain chez Hildegarde de Bingen et de ses conseils liés à l'alimentation, à un temps de recueillement accompagné de la musique d'Hildegarde.
Nombre de participants : maximum 10 personnes.

Animation

Marianne Delporte,
nutritionniste
Federica Cogo,
théologienne



Paroisse de Saint-Joseph,
rue Anne de Lusignan 1,
1207 Genève

Renseignements et inscriptions : spiritualite@cath-ge.ch