

La maison du Sacré Cœur se situe **au cœur du sanctuaire de Paray le Monial**, à côté de la Chapelle des Apparitions (Monastère de la Visitation), où Jésus est apparu à Sainte Marguerite-Marie.

- Notre Maison est accessible de la gare de Paray-Le-Monial à pied (15 min) ou en taxi à appeler la veille : 07.56.10.43.01 ou 03.85.88.84.30
- Les draps et les serviettes de toilette sont fournis et dans un souci écologique, merci d'apporter votre serviette de table

La retraite se vit entièrement sur place afin de suivre tous ensemble les temps d'enseignements, de repas, d'ateliers, de prière et de détente.

PARTICIPATION AUX FRAIS

- **Frais de session pour tous** (Formation et Restauration)
 - o Personne seule : 92€
 - o Couple : 164€
- **Frais d'hébergement** (par personne)
 - o Chambre individuelle : 306,80€ (Arrhes 140€)
 - o Chambre double : 246,80€ (Arrhes 110€)
- **Frais d'externat** (pour ceux sans hébergement)
 - o Frais de gestion - Location des salles : 60€

⇒ Le montant des arrhes ou les frais d'externat sont à joindre au bulletin d'inscription. Règlement par carte bancaire ou par chèque à l'ordre de **Association Cœur du Christ**.

⇒ Les frais de session seront à régler sur place.

⇒ En cas de dédit sans motif légitime, une somme de 30€ sera retenue pour les frais de dossier.

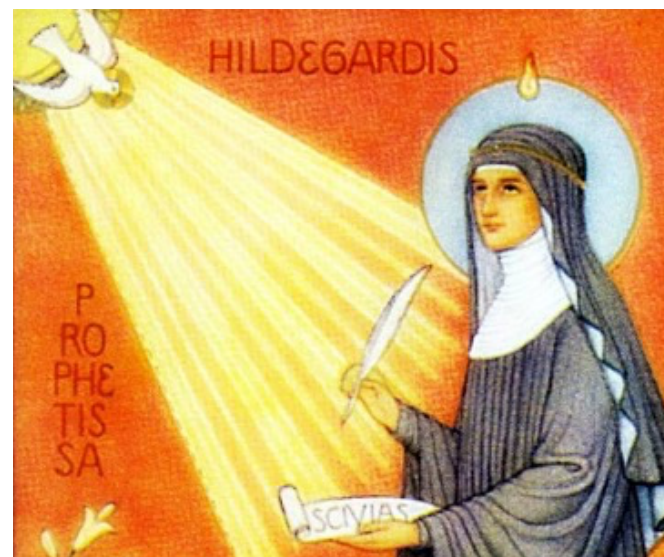


Retraite diète Hildegardienne

Au cœur du sanctuaire de Paray Le Monial, cette session vous amènera à découvrir la spiritualité et l'oeuvre de Sainte Hildegarde de Bingen en lien avec la dévotion au Sacré-Cœur.

« Quand l'âme et le corps fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense de la santé et de la joie »
Sainte Hildegarde de Bingen

**du samedi 25 octobre 2025 à 18h
au vendredi 31 octobre 2025 à 15h**



Programme

Cette session spirituelle se propose d'associer une démarche corporelle au moyen d'une diète végétalienne à des temps d'enseignements et d'ateliers ainsi qu'à des offices liturgiques, eucharisties et adoration silencieuse pour ceux qui le souhaitent.

Le matin : la vie et l'œuvre de sainte Hildegarde. L'épeautre et ses bienfaits.
L'alimentation de la joie. Les piliers de la santé.

L'après-midi : enseignements sur les écrits spirituels de Ste Hildegarde et animations d'ateliers.

Chaque jour : Diète à l'épeautre avec proposition d'accompagnement personnalisé.

Sont proposés également : offices liturgiques, adoration, chapelet, visites, musée, randonnée, temps libres, ...

Intervenantes

- **Emmanuelle de Saint Germain** : Sage-femme, diplômée en phytothérapie et aromathérapie (DIU de la faculté de pharmacie de Paris-Descartes) et Thérapeute selon Hildegarde de Bingen. Animatrice d'ateliers et de diètes.
- **Martine Simonin** : Conseillère hildegardienne certifiée, Infirmière DE. Animatrice d'ateliers en naturopathie et de diètes.

La diète à l'épeautre

Menus équilibrés à base d'épeautre bio non hybridé, de légumes cuits et d'infusions.
Le pain servi est fait sur place à partir de farine bio de grand épeautre non hybridé.

La diète permet de ne pas infliger à son corps un excès d'abstinence, mais nettoie l'organisme en profondeur. Cette mise au repos du système digestif permet par la détoxification qu'elle induit de lutter contre de nombreux problèmes de santé physique et mentale.

Les repas de diète sont copieux et ils rassasient !

Bulletin d'inscription

À renvoyer à :

Association Cœur du Christ
3 ter, rue de la paix – 71600 Paray-le-Monial

Nom (M., Mme, Mlle) et prénom.....

Adresse.....

CP..... Ville.....

Tél portable

Tél fixe

Avec ou sans hébergement, pour profiter des bienfaits de la diète, les 3 repas sont pris sur place

Bulletin à renvoyer, accompagné d'un chèque d'arrhes correspondant à votre type de présence, à l'ordre de : Association Cœur du Christ

A compléter : Arrivera le (date) à heures
Partira le (date) à heures

Pour plus de renseignements, visitez le site de la session :
www.lc.cx/session-hildegarde-paray



Pour toute question concernant la retraite/diète (hors hébergement) :
hildegardeparay@gmail.com

Pour toute question concernant l'hébergement (hors restauration) :

coeurduchrist-plm@orange.fr 03 85 81 05 43