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

⇒ Le montant des arrhes et 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 sont à régler sur place.

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

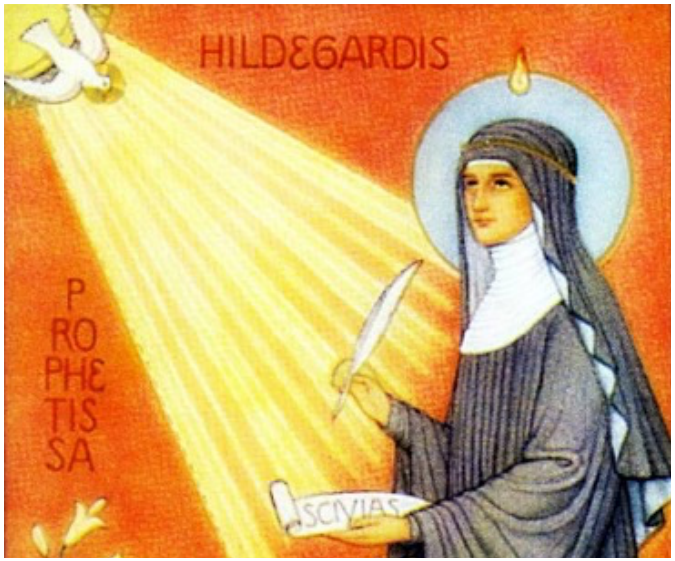
MAISONS DIOCÉSAINES
SANCTUAIRE DU SACRÉ-CŒUR

Retraite diète Hildegardienne

Au coeur 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-Coeur.

« 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, d'offices liturgiques et d'adoration silencieuse.

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 accompagnement personnalisé proposé par nos thérapeutes hildegardiens.

Sont prévus : temps libres, liturgies, repos, visites, musée, randonnée, ...

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.
- Martine Simonin, Conseillère hildegardienne certifiée, Infirmière DE, Animatrice d'ateliers en naturopathie.

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 détoxication 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 (horsrestauration) :
coeurduchrist-plm@orange.fr 03 85 81 05 43