



## Session de ressourcement "La santé du corps et de l'âme"

*Du dimanche 27 septembre (19h) au samedi 3 octobre 2020 (à 9h)*

### AU DOMAINE DE CHADENAC

*Au cœur du Velay volcanique, à 7 km du Puy-en-Velay, dans un parc de 3 hectares*

**RETRAITE SPIRITUELLE EN SILENCE** : Possibilité d'Eucharistie, adoration, louange, confessions, accompagnements spirituels.

**FORMATIONS** : temps d'enseignements et de partage

- ✦ **Prédications spirituelles assurées par le père Pierre DUMOULIN**  
auteur de « *Hildegarde de Bingen, Prophète et Docteur pour le troisième millénaire* »  
Sur le thème « L'Harmonie entre le corps, l'âme et l'Esprit » avec Sainte Hildegarde
- ✦ Enseignements sur les 5 sens animés par le Docteur Marie Cécile FONLUPT
- ✦ Approfondissement des 5 piliers de santé de Sainte Hildegarde et des tempéraments, avec Laurence Mayaud, Naturopathe.

#### **ATELIERS :**

- ✦ Cuisine Hildegardienne : astuces pour l'adapter à une vie quotidienne et familiale.
- ✦ Fabrication de pain d'épeautre sur levain naturel.
- ✦ Atelier Vittoz avec Marie-Françoise TAY, Vittozienne IRDC.
- ✦ Atelier danse avec Marie Françoise SCRIZZI de l'association « les pèlerins danseurs »

#### **REPAS BIOS HILDEGARDIENS :**

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

**TEMPS LIBRE** pour la marche et le repos.

Pèlerinage (possible à pied) à Notre Dame du Puy, St Michel d'Aiguilhe et St Joseph d'Espaly sur une journée.

**INSCRIPTION** : remplir le bulletin à télécharger sur le site [chadenac.com](http://chadenac.com)  
et le retourner au **Domaine de Chadenac – 43000 CEYSSAC**