



Venez vous ressourcer au grand air !

04 71 09 67 30 - contact@chadenac.com - chadenac.com
Domaine de Chadenac - 43000 CEYSSAC

**Sessions de ressourcement
avec Sainte Hildegarde
2023**

Accueil

Du **dimanche 26 mars** au **samedi 1^{er} avril 2023**

Arrivée dimanche à partir de 19h et départ samedi à 9h

Encadrement

- Père François MAROT
- Docteur Marie Cécile FONLUPT
- Laurence MAYAUD, Naturopathe « à l'École de Sainte Hildegarde »
- Marie-Françoise SCRIZZI de l'association « les pèlerins danseurs »
- Anne CRUCIANI Art Thérapie
- Laurence RADIGUET

Retraite spirituelle en silence

Possibilité d'Eucharistie, adoration, louange, confessions, accompagnement spirituel

- Temps d'enseignements et de partage
 - Prédications spirituelles : « Ste Hildegarde, précurseur de l'Écologie intégrale »,
 - Enseignements sur les 5 sens, les vertus et les tempéraments,
 - Enseignement sur le jeûne, conseils en diététique et santé.

• Ateliers

- Cuisine « Hildegardienne »,
- Fabrication de pain d'épeautre sur levain naturel,
- Atelier art-thérapie,
- Atelier expression corporelle et danse.

• Monodiète végétalienne

A base de grand épeautre bio non hybridé, de légumes « remèdes »

et d'infusions.... fournis en partie par « Les Jardins de Sainte Hildegarde »

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 le vendredi (possible à pied) à Notre Dame du Puy, St Michel d'Aiguilhe et St Joseph d'Espaly.

Programme du séjour

Tarifs pour les sessions de mars et d'octobre 2023

Accueil en internat ou en externat

	Chbre individuelle, avec SdB	Chbre à 2/3 lits, avec SdB	Chbre à 4 lits avec SdB	Chbre avec sanitaires à proximité
Session en internat	579 €	459 €	405 €	369 €
Session en externat	359 € avec tous les repas et petits déjeuners inclus			
(dim. soir + 5 jours)				
<i>Nos amis les animaux ne sont pas admis au Domaine.</i>				

Session de ressourcement avec Ste Hildegarde
« La santé du corps et de l'âme » en octobre 2023

Accueil

Du **dimanche 8 octobre** au **samedi 14 octobre 2023**
Arrivée dimanche à partir de 19h et départ samedi à 9h

Encadrement

- Père Pierre DUMOULIN et Père François MAROT
- Docteur Marie Cécile FONLUPT
- Laurence MAYAUD, Naturopathe « à l'école de Sainte Hildegarde »
- Marie-Françoise SCRIZZI de l'association « les pèlerins danseurs »
- Anne CRUCIANI Art thérapeute
- Laurence RADIGUET

Retraite spirituelle en silence

Possibilité d'Eucharistie, adoration, louange, confessions, accompagnement spirituel

- Temps d'enseignements et de partage
 - Prédications spirituelles,
 - Enseignements sur les 5 sens et les tempéraments,
 - Approfondissement des conseils en diététique et santé.
- Ateliers
 - Cuisine « Hildegardienne »,
 - Fabrication de pain d'épeautre sur levain naturel,
 - Atelier art thérapie,
 - Atelier corporel et danse.
- Repas bio « Hildegardiens »
Menus équilibrés à base d'épeautre bio non hybridé, de légumes « remèdes » et d'infusions fournis en partie par « Les Jardins de Sainte Hildegarde »
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 le vendredi (possible à pied) à Notre Dame du Puy, St Michel d'Aiguilhe et St Joseph d'Espaly.

Programme
du séjour

Tarifs pour les sessions d'Avril et d'octobre 2023

Conditions de
séjour

Tarifs de l'hébergement en pension complète incluant l'animation et les ateliers, l'adhésion annuelle à l'U.C.P.C.V. et la taxe de séjour.

Retrouvez sur chadenac.com :

- Les programmes détaillés et bulletin d'inscription, avec les conditions de règlement
- L'esprit bienveillant et participatif de la maison
- Et nos conditions d'annulation

Activités au Domaine

Accessibles aux personnes à mobilité réduite

Séjours de vacances en été :

pour les enfants et ados, les familles et les solos



Stages & sessions toute l'année :

La santé du corps et de l'âme avec Sainte Hildegarde

Icône - Dessin - Peinture - Sculpture - Chant

Danses d'Israël - Tennis - Marche afghane

Confiance en soi par l'expression théâtrale

Art thérapie - Théâtre et Humour - Equitation

Ennéagramme - Méditation de pleine conscience

« Comment renforcer l'estime et la confiance en moi ? »

« Et si je repérais le positif dans ma vie ? »

Classes de découverte et Formations BAFA

Accueil de groupes, retraites, séminaires, aumôneries...

Fabrication de pains, de pizzas et cuisson au four à bois.

Jardin pédagogique avec initiation à la culture bio,

Randonnées pédestres guidées ,

Visites culturelles,

conférences, animation spirituelle et ateliers

Piano-Bar, Veillées



Sur place :

Piscine chauffée l'été, baby-foot, ping-pong, football,

Grande aire de jeux pour enfants avec «tyrolienne»

et balançoire adaptée aux personnes tétraplégiques,

Circuit de voitures télécommandées

Activités aux environs :

Equitation, escalade, parapente, karting, Golf 9 trous à 500 m

Catamaran, planche à voile, canoë-kayak et rafting...



L'U.C.P.C.V. Union Catholique de Plein Air et des Centres de Vacances (Association gestionnaire du Domaine du Chadenac) a pour mission de promouvoir l'épanouissement physique, culturel et moral des enfants, adolescents et des adultes, en fonction d'une vision chrétienne des activités en cohérence avec l'Evangile.