



La Clarté-Dieu

2022/2023



ATELIERS

HILDEGARDIENS

ANIMÉS PAR EMMANUELLE DE SAINT-GERMAIN
THÉRAPEUTE SELON HILDEGARDE DE BINGEN



JOURNÉES DÉCOUVERTE
5 VENDREDIS DE 8H30 À 16H30
ATELIERS À THÈME
5 SAMEDIS DE 8H30 À 12H00



95 rue de Paris - 91400 Orsay
01 69 28 45 71 - contact@clarte-dieu.fr
www.clarte-dieu.fr



ATELIERS HILDEGARDIENS

ANIMÉS PAR EMMANUELLE DE SAINT-GERMAIN,
THÉRAPEUTE SELON HILDEGARDE DE BINGEN,
SAGE-FEMME DIPLÔMÉE EN PHYTOTHÉRAPIE,
MEMBRE DE LA MAISON DE SAINTE HILDEGARDE.

JOURNÉES DÉCOUVERTE DE SAINTE HILDEGARDE

5 VENDREDIS DE 8H30 À 16H30,
REPAS COMPRIS

- 14 OCTOBRE 2022
- 09 DECEMBRE 2022
- 13 JANVIER 2023
- 10 MARS 2023
- 09 JUIN 2023

Programme de la journée :

- 8h30 - 10h : Présentation de l'œuvre d'Hildegarde et des bienfaits de l'épeautre.
- 10h30 - 13h : Atelier de cuisine : pain d'épeautre, cuisson saine de légumes anciens, pâte feuilletée minute pour la tarte aux épices de la joie.
- 13h - 14h : Déjeuner. Discussions sur l'impact de l'alimentation sur la santé.
- 14h - 16h : Explication de l'alimentation de la joie, la détoxination, les remèdes et l'équilibre de vie. Présentation de livres sur sainte Hildegarde.



POUR TOUS CEUX QUI VEULENT DÉCOUVRIR
ET/OU APPROFONDIR LES CONSEILS DE SANTÉ
DE CETTE ABBESSE DU XIIÈME SIÈCLE,
DOCTEUR DE L'ÉGLISE.

ATELIERS À THÈME 5 SAMEDIS DE 8H30 À 12H00

- 15 OCTOBRE 2022 : LES ENLUMINURES DE SAINTE HILDEGARDE. ETUDE DU SCIVIAS ET DU LIVRE DES ŒUVRES DIVINES
- 10 DECEMBRE 2022 : LES BIENFAITS DE L'EPEAUTRE.
ATELIER PRATIQUE : LE PAIN AU LEVAIN
- 14 JANVIER 2023 : LA JOIE D'AVOIR UNE BONNE DIGESTION
ATELIER PRATIQUE : L'ELECTUAIRE DE POIRES ET LES BRISURES AU GINGEMBRE
- 11 MARS 2023 : LA JOIE D'AVOIR DE BONNES ARTICULATIONS.
ATELIER PRATIQUE : LE BOUILLON DE PIED DE VEAU ET LE VIN DE GALANGA.
- 10 JUIN 2023 : LA JOIE D'AVOIR UNE BELLE PEAU.
ATELIER PRATIQUE : LA SOUPE DE BETTERAVE AU SERPOLET ET LA CRÈME AU SERPOLET.

À LA SUITE DE L'ATELIER, IL EST POSSIBLE DE
PARTICIPER À LA MESSE À 12H,
POUR DÉJEUNER S'INSCRIRE 8 JOURS AVANT.



La Clarté-Dieu,
95 rue de Paris 91400 Orsay - 01 69 28 45 71
contact@clarte-dieu.fr / www.clarte-dieu.fr



INSCRIPTION AUX ATELIERS HILDEGARDIENS

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

Courriel :@.....

Une journée le vendredi = 50 € - Une 1/2 journée le samedi = 32 €

Le samedi, possibilité de déjeuner en s'inscrivant 8 jours avant

vendredi 14/10/2022 (50 € repas compris)

vendredi 09/12/2022 (50 € repas compris)

vendredi 13/01/2023 (50 € repas compris)

vendredi 10/03/2023 (50 € repas compris)

vendredi 09/06/2023 (50 € repas compris)

samedi 15/10/2022 (32 €) avec repas (+14,50 €)

samedi 10/12/2022 (32 €) avec repas (+14,50 €)

samedi 14/01/2023 (32 €) avec repas (+14,50 €)

samedi 11/03/2023 (32 €) avec repas (+14,50 €)

samedi 10/06/2023 (32 €) avec repas (+14,50 €)

Cocher la(ou les) case(s) choisie(s)

joindre un chèque à l'ordre de MFCD ou par virement

CRCA Ile de France BIC AGRIFRPP882 -

IBAN FR76 1820 6001 8209 7203 7500 169

(indiquer votre nom + l'objet)

