



La Clarté-Dieu

2023-2024

# ATELIERS HILDEGARDIENS



ANIMÉS PAR BEATRICE COURTAUT  
MEMBRE DE LA MAISON DE SAINTE HILDEGARDE



JOURNÉES DÉCOUVERTE  
5 VENDREDIS DE 8H30 À 16H  
ATELIERS À THÈMES  
5 SAMEDIS DE 8H30 À 12H



95 rue de Paris - 91400 Orsay  
01 69 28 45 71 - [contact@clarte-dieu.fr](mailto:contact@clarte-dieu.fr)  
[www.clarte-dieu.fr](http://www.clarte-dieu.fr)



# ATELIERS HILDEGARDIENS

ANIMÉS PAR BEATRICE COURTAUT

MEMBRE DE LA MAISON DE SAINTE HILDEGARDE

## JOURNÉES DÉCOUVERTE DE SAINTE HILDEGARDE

5 VENDREDIS DE 8H30 À 16H,  
REPAS COMPRIS

- 13 OCTOBRE 2023
- 8 DECEMBRE
- 2 FEVRIER 2024
- 22 MARS
- 14 JUIN

### 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 12H

- 14 OCTOBRE 2023 : L'ÉPEAUTRE ET LA FABRICATION DU PAIN.
- 9 DECEMBRE : RECETTES POUR LA JOIE : PASSER DE BONNES FÊTES EN GARDANT LA SANTÉ.
- 3 FEVRIER 2024 : PRENDRE SOIN DE SON SYSTÈME IMMUNITAIRE.
- 23 MARS : PRENDRE SOIN DE SON SYSTÈME DIGESTIF : L'ASSAINISSEMENT INTESTINAL.
- 15 JUIN : LA JOIE D'AVOIR UNE BELLE PEAU : DÉTOXINATION ET REMÈDES.

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](mailto:contact@clarte-dieu.fr) / [www.clarte-dieu.fr](http://www.clarte-dieu.fr)



## INSCRIPTION AUX ATELIERS HILDEGARDIENS

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél : .....

Courriel : .....@.....

**Une journée le vendredi :**  
**50 € (repas compris)**

- vendredi 13/10/2023**
- vendredi 8/12/2023**
- vendredi 2/02/2024**
- vendredi 22/03/2024**
- vendredi 14/06/2024**

**Une 1/2 journée le samedi :**  
**32 € , possibilité de déjeuner**  
**(16,50 €) en s'inscrivant 8 jours avant**

- samedi 14/10/2023**
- samedi 9/12/2023**
- samedi 3/02/2024**
- samedi 23/03/2024**
- samedi 15/06/2024**

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)

