Exceptionnel dans la moitié nord de la France !

Session de découverte de Sainte Hildegarde à l'abbaye de

Saint Benoît sur Loire du 8 au 12 septembre 2025

« Avec Sainte Hildegarde, découvrir mon tempérament, les liens qui unissent mon corps, mon âme et mon esprit pour aller vers une meilleure santé de tout mon être »

Une occasion rare et précieuse de découvrir Sainte Hildegarde de Bingen et ses lumineux enseignements, l'abbaye de Fleury abritant les reliques de Saint Benoît et le Père Pierre Dumoulin, spécialiste de la Sainte et auteur de nombreux ouvrages de référence à son sujet…

Programme

- **Lundi 8 septembre**

9h30 : Ouverture de la session par le Père Abbé Matthieu Gillet et présentation de la session par le Père Pierre Dumoulin et Virginie Boiron
10H00-11H50 : 1er enseignement du Père Pierre Dumoulin : L'homme, corps, âme et esprit : mieux comprendre qui nous sommes avec Sainte Hildegarde (partie 1)
12H00 : Messe à la basilique pour ceux qui le souhaitent
13H00 : Apéritif et déjeuner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
14H00- 14H50 : Temps libre (possibilité de promenade dans le jardin de l'hôtellerie nord, le jardin des parloirs ou en bord de Loire, participation à l'office de None pour ceux qui le souhaitent, repos…)
14H50 à 16H25 : 2nd enseignement du Père Pierre Dumoulin : : L'homme, corps, âme et esprit…Avec Sainte Hildegarde, mieux comprendre qui nous sommes… (partie 2)
16H30-17H30 : Découverte et visite de la basilique avec un frère bénédictin
17H40-19H00 : 1er enseignement de Virginie Boiron : Découverte des 4 tempéraments (partie 1)
19H00 : Dîner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
20H00 : : Présentation de la vie de Sainte Hildegarde et de ses œuvres par le père Pierre Dumoulin
21H00 : Vigiles pour ceux qui le souhaitent

- **Mardi 9 septembre**

7h30 à 8H45 : Petit déjeuner. Possibilité de participer à Tierce à 8H15
9H00-11H30 : 3ème enseignement du Père Pierre Dumoulin : Présentation du livre des Mérites de la Vie : une aide précieuse pour mieux gérer notre tempérament et aller vers une meilleure version de nous-même
11H30-11H50 : Temps de questions/ réponses entre les intervenants et les participants
12H00 : Messe à la basilique pour ceux qui le souhaitent
13H00 : Déjeuner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
14H00- 15H00 : Temps libre (possibilité de promenade dans le jardin de l'hôtellerie nord, le jardin des parloirs ou en bord de Loire, participation à l'office de None, repos…)
15H00 à 16H30 : : Participation à un atelier de fabrication d'un remède de Sainte Hildegarde
16H30-17H00 : pause avec boissons et biscuits de la joie…
17H00-19h00 : 2nd enseignement de Virginie Boiron : Identification de son propre profil. Avec Sainte Hildegarde, apprendre à coopérer en ajustant son alimentation…
19H00 : Dîner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
20H00 : Présentation de Saint Benoît et de la vie monastique par un Frère bénédictin

21H00 : Vigiles pour ceux qui le souhaitent

- **Mercredi 10 septembre**

7h30 à 8H45 : Petit déjeuner. Possibilité de participer à Tierce à 8H15
9H00-11H30 : 4ème enseignement du Père Pierre Dumoulin Conseils de sainte Hildegarde pour développer les forces de mon âme et amoindrir ses faiblesses (partie 1)
11H30- 11H50 : Temps de questions/ réponses entre les intervenants et les participants
12H00 : Messe à la basilique pour ceux qui le souhaitent
13H00 : Déjeuner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
14H00- 15H00 Temps libre (possibilité de promenade dans le jardin de l'hôtellerie nord, le jardin des parloirs ou en bord de Loire, participation à l'office de None, repos…)
15H00 à 16H30 : 5ème enseignement du Père Pierre Dumoulin : Conseils de sainte Hildegarde pour développer les forces de mon âme et amoindrir ses faiblesses (partie 2)
16H30-17H00 : Pause avec boissons et biscuits de la joie…
17H00-18H30 : Participation à un atelier de fabrication d'un remède de Sainte Hildegarde
19H00 : Dîner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
20H00 : A la découverte du grand épeautre non hybridé, céréale de la joie avec Virginie Boiron
21H00 : Vigiles pour ceux qui le souhaitent

- **Jeudi 11 septembre**

7h30 à 8H45 : Petit déjeuner. Messe à 8H00 à la crypte pour ceux qui le souhaitent
9H00-11H00 : 6ème enseignement du père Pierre Dumoulin : Un plan de travail pour chacun afin d'aller vers une meilleure version de soi-même et une meilleure santé de l'âme, de l'esprit et donc du corps !
11H00- 11H45 : Temps de questions/ réponses.
12H00 : Déjeuner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
13H00- 14H00 : Temps libre (possibilité de promenade dans le jardin de l'hôtellerie nord, le jardin des parloirs ou en bord de Loire, repos…)
14H00 à 16h00 : Visite du Belvédère dédié à l'histoire de l'abbaye de Saint Benoit sur Loire (situé à 250 mètres de l'abbaye)
17H00-18H30 : Enseignement de Virginie Boiron : Avec Sainte Hildegarde, coopérer à la guérison de son âme en nettoyant son corps
19H00 : Dîner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
2OH00 : Temps de questions/réponses avec les intervenants et bilan de la session

- **Vendredi 12 septembre**

7h30 à 8H00 : Petit déjeuner
8H10 : Départ pour le Monastère des bénédictines de Bouzy la forêt
8H30 : Messe au monastère de Bouzy la forêt pour ceux qui le souhaitent ou promenade dans les jardins du monastère
9h30- 12H00 : Présentation du monastère, de son histoire et visite de l'atelier de l'eau d'Emeraude avec les sœurs bénédictines. Puis promenade botanique dans les jardins autour des plantes chères à Sainte Hildegarde
12H00 : Sexte pour ceux qui le souhaitent
12H15 : Déjeuner selon l'alimentation de Sainte Hildegarde
13H45 à 15H30 : Ateliers de fabrication de remèdes de Sainte Hildegarde
15H45 : Retour à Saint Benoit sur Loire et fin de la session