

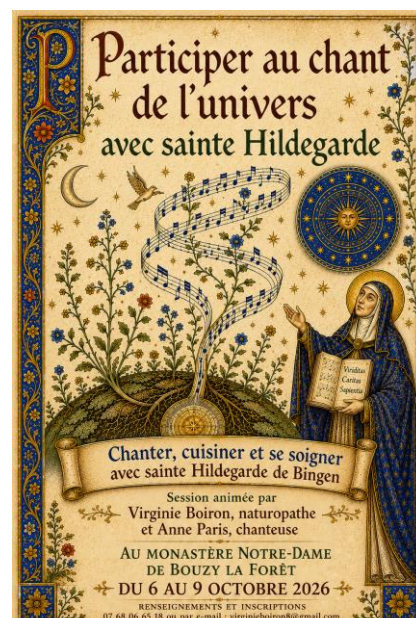
« Participer au chant de l'univers avec sainte Hildegarde de Bingen »

Du 6 au 9 octobre 2026 au monastère Notre Dame de Bouzy la Forêt

Session animée par Virginie Boiron, naturopathe

et Annie Paris, chanteuse

en collaboration avec les sœurs bénédictines



Présentation générale de la session

Quatre jours au monastère Notre Dame de Bouzy la forêt pour découvrir sainte Hildegarde de Bingen, l'essence de ses enseignements et plonger dans son univers musical ! Alternant ateliers de chant, de cuisine, découverte de plantes, offices et promenades en forêt, cette session vous propose une expérience unique, vivante et immersive qui ne manquera pas de nourrir votre corps, votre âme et votre esprit !

Programme

✓ Mardi 6 octobre

8H30 : Messe pour eux qui le souhaitent

9H15 : Ouverture et présentation de la session

9H45 à 11h45 : Atelier initiation au chant d'Hildegarde avec Annie

12H00 : Sexte pour eux qui le souhaitent

12H15 : Déjeuner selon sainte Hildegarde

13H30 à 14H10 : Promenade digestive en nature et découverte de plantes locales chères à sainte Hildegarde

14H15 à 15H45 : Atelier cuisine avec Virginie : préparation du repas du soir et découverte des grands principes de l'alimentation selon sainte Hildegarde

16H00 à 17H50 : Atelier chant avec Annie

18H00 : Vêpres pour eux qui le souhaitent

19H00 : Diner selon sainte Hildegarde

20H30 : Présentation de la vie et de l'œuvre de sainte Hildegarde

✓ Mercredi 7 octobre

7H00 à 8H30 : Petit déjeuner

8h45 à 10H00 : Atelier cuisine avec Virginie : préparation des repas et découverte des grands principes de l'alimentation selon sainte Hildegarde
10H00 à 11h10 : Atelier initiation au chant d'Hildegarde avec Annie
11H15 à 12H00 : Messe pour eux qui le souhaitent
12H15 : Déjeuner selon sainte Hildegarde
13H30 à 14H30 : Promenade digestive en nature et découverte de plantes locales chères à sainte Hildegarde...
14H45 à 16H45 : Atelier initiation au chant d'Hildegarde avec Annie
16H45 à 17H00 : Pause
17HH00 : Vêpres pour eux qui le souhaitent
17H30 à 18H45 : Incroyable achillée : présentation et atelier pratique avec Virginie
19H00 : Diner selon sainte Hildegarde
20H30 : Vigiles pour eux qui le souhaitent

✓ Jeudi 8 octobre

7H00 à 8H15 : Petit déjeuner
8H30 : Messe pour eux qui le souhaitent
9H15 à 10H30 : Atelier cuisine avec Virginie : préparation des repas et découverte des grands principes de l'alimentation selon sainte Hildegarde
10H45 à 12h10 : Atelier initiation au chant d'Hildegarde avec Annie
12H15 : Déjeuner selon sainte Hildegarde
13H30 à 14H15 : Promenade digestive en nature et découverte de plantes locales chères à sainte Hildegarde...
14H15 à 16H15 : Atelier initiation au chant d'Hildegarde avec Annie
16H15 à 16H45 : Pause
16H45 à 17H50 : présentation du grand épeautre non hybridé et de sa place dans l'alimentation selon sainte Hildegarde...
18H00 : Vêpres pour eux qui le souhaitent
19H00 : Dîner selon sainte Hildegarde
20H00 à 21h00 : Atelier chant : récapitulation des chants découverts avec Annie

✓ Vendredi 9 octobre

7H00 à 8H15 : Petit déjeuner
8H30 : Messe pour eux qui le souhaitent
9H15 à 10H30 : Atelier cuisine avec Virginie : préparation du déjeuner et poursuite de la découverte des grands principes de l'alimentation selon sainte Hildegarde
10H45 à 12h20 : Atelier initiation au chant d'Hildegarde avec Annie
12H15 : Déjeuner selon sainte Hildegarde
13H30 à 14H10 : Promenade digestive en nature et découverte de plantes locales chères à sainte Hildegarde...

14H15 à 16H00 : Atelier chant avec Annie
16H15 à 17H00 : découverte de l'eau d'émeraude et visite de l'atelier de fabrication avec les sœurs
17h15 : Bilan et fin de la session

Afin de privilégier la qualité des ateliers, le nombre de participants est limité à 25 personnes.