

LES ENTRETIENS INDIVIDUELS



Je vous accompagne pour ajuster vos habitudes alimentaires, soulager des douleurs, des problèmes de peau, atteindre un meilleur sommeil, apaiser des troubles gastro-intestinaux, renforcer votre système immunitaire, mieux vivre la ménopause, ...

Je ne fais pas de diagnostic médical. Ma posture se situe en complément de vos éventuels soins médicaux. Le premier entretien me permet d'évaluer votre "terrain" via un questionnaire sur votre santé et votre hygiène de vie. Je vous propose ensuite des solutions naturelles pour retrouver votre vitalité et un équilibre de vie "CORPS-ÂME-ESPRIT" selon les enseignements de Sainte Hildegarde.

Je peux vous recevoir du lundi au samedi :

- à mon domicile à St Père en Retz
- au Parvis, passage Henri soulas à St Nazaire.

TARIFS

Entretiens individuels à mon domicile

Premier rendez-vous en présentiel- 60€ (2h00)

Rendez vous de suivi (visio possible) - 45€ (1h00)

Entretiens individuels au Parvis à St Nazaire

Premier rendez-vous - 65€

Rendez-vous de suivi - 50€

Accompagnement personnalisé pour une diète végétalienne à l'épeautre et aux légumes

Un rendez vous explicatif en présentiel ou visio (1h) + quelques recettes + assistance par mail ou téléphone la semaine de votre diète: 50€

RELAIS

Pour vous permettre d'accéder facilement aux produits recommandés par Ste Hildegarde, je suis relais du **Grenier d'Epeautre** et des **Jardins de Ste Hildegarde**. Ces deux fournisseur/producteur vendent du grand épeautre (non hybridé avec du blé) sous toutes ses formes; farines, pâtes, biscuits,...et des plantes, épices, compléments de cuisine, pierres précieuses et livres.



Commandes mensuelles par mail ou téléphone.

Colis à récupérer dans mon cabinet à St Père en Retz.

Livraisons possible sur St Brévin et St Nazaire

👉 www.epeautre.net

👉 www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com

CONTACT

Angéline BADEAU
Praticien Sainte Hildegarde

6, impasse Villeneuve
44320 ST PERE EN RETZ
06 08 81 21 54

ang.badeau@gmail.com

www.equilibreetsante-stehildegarde.com

Facebook: Equilibre et Santé avec Ste Hildegarde

N° SIRET: 900 108 119 00018



SANTÉ NATURELLE

CORPS - ÂME

ESPRIT



Avec les enseignements de
Sainte Hildegarde de Bingen

LES ATELIERS SANTÉ SELON LES ENSEIGNEMENTS DE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN

Programme 2025-2026

Les bases

Conférence sur la vie et les oeuvres de Ste Hildegarde
durée 1h30 - participation libre. Sur demande.

Mardi 20 Janvier à 20h au Parvis à St Nazaire

Ateliers "les cinq piliers de la santé - 2h30

Présentation de Ste Hildegarde

Sa vision de la santé

Une alimentation spécifique et simple

Des remèdes naturels

L'élimination des toxines et l'équilibre de vie

La vie spirituelle

Au Parvis à St Nazaire
16h/18h30

Vendredi 30 Janvier

Atelier "les bases de l'alimentation" - 3 h

Vision de la santé et de l'alimentation

L'épeautre non hybridé

Les aliments, plantes et épices, recommandés

Au Parvis à St Nazaire
16h/19h

Vendredi 6 Février

Journée marche spirituelle

Messe et découverte d'une oeuvre spirituelle

marche 2 x 5 kms environ

Echange sur le pain et jeûne de carême

9h30/15h30
lieu à définir

Mercredi 25 Février

Journée "Hildegardie"

Les 5 piliers de la santé (2h30)

Déjeuner hildegardien

Les bases de l'alimentation (3h)

A St Père en Retz
10h00/16h30

Vendredi 1er Mai

Ateliers "à thème"

Fabrication de pain maison à l'épeautre - 4h00

Vous fabriquez vous même votre pain et vous repartez avec toutes les astuces et recettes pour vous lancer à la maison avec ou sans matériel!

A St Père en Retz
14h00/18h00

Samedi 25 Octobre
Samedi 7 Mars

"Cuisinons l'épeautre" - 4h00

Pourquoi l'épeautre? Grains, concassé, égrugé, riz, flocons,... comment les cuisiner et se régaler? Préparation de plusieurs plats et déjeuner offert.

A St Père en Retz
9h30/13h30

Mercredi 26 Novembre

Prévention des maladies hivernales - 3h00

Le système immunitaire et le microbiote

Biodisponibilité des vitamines et minéraux

L'élimination des toxines

Les aliments, plantes et épices à privilégier

Remèdes et fabrication d'un électuaire de poires

A St Père en Retz
14h00/17h00

Samedi 18 Octobre

Sommeil et Stress - 3h00

Equilibre et hygiène de vie

Les hormones et ses dérèglements

Vitamines, minéraux et carences

Les aliments de la joie

Remèdes et fabrication d'un vin au persil

A St Père en Retz
14h00/17h00

Samedi 20 Décembre

La digestion - 3h00

Les conditions d'une bonne digestion

L'estomac et le microbiote

Les aliments, plantes et épices à privilégier

Remèdes et fabrication d'un électuaire de poires

A St Père en Retz
14h00/17h00

Samedi 11 Avril

Week-ends et Retraites

Retraite spirituelle "La pratique des vertus selon Sainte Hildegarde, chemin de lumière pour notre vie" en silence, avec diète végétalienne à l'épeautre, prêchée par le Père Pascal Haegel, frère de St Jean, docteur en médecine et philosophie.

- Au sanctuaire ND du Roncier à Josselin (56); du samedi 8 Novembre 17h au vendredi 14 Novembre 11h. 490€ en pension complète. (Co-animée avec Aurore RUBI, praticien Sainte Hildegarde)
- A la communauté du chemin-neuf à St Sulpice de Favières (91); du samedi 18 Avril 17h au vendredi 24 Avril 11h. (Co-animée avec Marie THARREAU, praticien Sainte Hildegarde)

Week-end "Conseils de santé de Sainte Hildegarde pour les femmes" à la communauté des Béatitudes, "Le relais Pascal" aux sables d'Olonne (85).

Du syndrome prémenstruel à la ménopause, deux journées pour se ressourcer, découvrir le fonctionnement de nos hormones et des conseils simples pour apprendre à mieux vivre au quotidien. WE du 14/15 Février. 90€ en pension complète.



Inscription: ang.badeau@gmail.com
ou au 06 08 81 21 54