

LES ENTRETIENS INDIVIDUELS



Je vous accompagne pour fortifier votre terrain et votre métabolisme afin de limiter l'apparition et/ou la rechute des maladies. Ma posture se situe avant ou après vos éventuels soins médicaux, je ne fais pas de diagnostic médical. A travers des conseils simples, vous pouvez être soulagé de douleurs, problèmes de peau, atteindre un meilleur sommeil, apaisé de troubles gastro-intestinaux, mieux vivre la ménopause, ...

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 conseils naturels pour retrouver votre vitalité et un équilibre de vie "CORPS-AME-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 hybride 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.lesjardinsdesaintehildegarde.com

CONTACT

Angélina 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
ET DIÉTÉTIQUE
MÉDIÉVALE



Avec les enseignements de
Sainte Hildegarde de Bingen

LES ATELIERS, FORMATIONS ET WE AUTOUR DE LA THÉRAPIE DE SAINTE HILDEGARDE

Programme 2025-2026



Les bases

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

Mardi 20 Janvier à 20h au Parvis à St Nazaire

Formation "la diététique médiévale" - 2h30 25€
Les fondements de l'ancienne diététique
Ste Hildegard, figure de la diététique médiévale
Une alimentation spécifique et simple
Remèdes et plantes médicinales
L'élimination des toxines et l'équilibre de vie
La vie spirituelle

Au Parvis à St Nazaire
15h30/18h

Vendredi 30 Janvier

Formation "l'alimentation selon Ste Hildegarde" - 3 h
Vision de la santé et de l'alimentation
L'épeautre non hybride
Les aliments, plantes et épices, recommandés 30€

Au Parvis à St Nazaire
16h/19h

Vendredi 6 Février

Journée marche spirituelle
Messe et découverte d'une œuvre spirituelle
marche 2 x 5 kms environ
Echange sur le pain et jeûne de carême 20€

9h30/15h30
lieu à définir

Mercredi 25 Février

Journée "Hildegarde"
La diététique médiévale (2h30)
Déjeuner hildegardien
L'alimentation selon Ste Hildegarde (3h) 65€

A St Père en Retz
10h00/16h30

Vendredi 1er Mai

Ateliers "à thème"

Fabrication de pain maison à l'épeautre - 4h00 40€

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 40€

Pourquoi l'épeautre? Grains, concassé, égrangé, 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 30€

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 30€

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 30€

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-anime 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-anime 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