

**PROGRAMME**  
**UNIVERSITÉ D'ÉTÉ SAINTE HILDEGARDE**

«Comment surmonter son stress»

**AU FOYER DE CHARITE DE BAYÉ DU 29 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE 2011**

**Chaque jour :**

Repas : petit déjeuner à 8h45; déjeuner à 12h30; dîner à 19h30.

Temps de prière : Laudes (8h15); Messe (11h15); Adoration (14h-15h); Chapelet (17h30).

**Ateliers de 15h00 à 17h (sauf le 1er septembre):**

- Ateliers de travail de la voix autour des chants de Sainte Hildegarde avec la chanteuse lyrique Virginie MARASKIN.
- Promenades guidées en Champagne, dont une sortie botanique avec Marie France DELPECH.
- Atelier recettes et cuisine avec Marie-France DELPECH.
- Ateliers de relaxation avec la méthode VITTOZ et en musicothérapie, animés par le Dr Philippe LORON et par Daniel BIZET membre du Foyer.

**Programme journalier :**

**Lundi 29 :** 17h : Installation, dîner et réunion de présentation.

**Mardi 30 :** 9h45 : Conférence du Dr Philippe LORON : *«La vie et l'œuvre de Ste Hildegarde : repères de santé et de joie de vivre face au stress nocif»*  
18h15 : Conférence du Dr Wighard STREHLOW :  
*«Trouver l'espérance et l'équilibre de vie à l'école de Ste Hildegarde, 1ère partie »*  
20h45 : soirée détente avec diaporamas au choix :  
pèlerinage à Ste Hildegarde ou en Terre Sainte.

**Mercredi 31 :** 9h45 : Conférence du père François Jérôme LEROY :  
*« Le livre de médecine Causæ et Curæ : étude fondamentale »*  
18h15 : Conférence du Dr Wighard STREHLOW :  
*«Trouver l'espérance et l'équilibre de vie à l'école de Ste Hildegarde, 2ème partie »*  
20h45: Soirée témoignages sur l'alimentation et les remèdes de Ste Hildegarde.

**Jeudi 1er :** 9h45 : Conférence de Sylvie BRUNET :  
*« Sainte Hildegarde : un chemin lumineux de paix et de confiance »*  
14h00 : Pèlerinage à REIMS : Cathédrale (800<sup>ème</sup> anniversaire) et basilique de Saint Rémi.  
20h45 : Présentation des Foyers de Charité de Marthe ROBIN suivie d'une nuit d'adoration par relais pour les volontaires.

**Vendredi 2 :** 9h45 : Conférence du Dr Wighard STREHLOW :  
*« La pharmacie de l'âme pour une vie heureuse selon Sainte Hildegarde »*  
18h15 : Conférence du Dr Philippe LORON :  
*« Surmonter son stress grâce aux enseignements de Sainte Hildegarde »*  
20h45 : Soirée festive avec la participation de Karin STREHLOW et de Virginie MARASKIN.

**Samedi 3 :** 9h45 : Table ronde avec tous les intervenants et bilan de l'université 2011.  
Messe d'actions de grâce 11h15  
Départ 14h après le déjeuner

**Repas hildegardiens (issus de l'agriculture biologique) toute la session**