



Atelier II Sainte Hildegarde de Bingen avec Yola Sarrat

« *Regarde en Toi, Tu es le Ciel et la Terre* » . Hildegarde de Bingen

Si vous nous invitez au deuxième atelier d'Hildegarde de Bingen, femme du XIIe siècle, vous n'êtes pas obligé de célébrer la force de la vie dans tout ce que vous choisissez.

Ce studio est totalement indépendant du précédent.

Au cœur de sa pensée rayonne la Viriditas, la « force verte » : l'énergie de croissance et de fécondité que Dieu insuffle au Cosmos et à chaque être vivant. Le Printemps en est l'image la plus éclatante. Pour Hildegarde, l'humain participe à cet élan. C'est un microcosme qui fait appel aux fleurs et à l'harmonie avec la création.

Nous explorons de nouveaux aspects de l'alimentation Hildegardienne, où sa nourriture porte une vertu particulière, une qualité vibrante qui peut soutenir ou affaiblir notre équilibre. Nous découvrirons également d'autres plantes emblématiques et leur usage dans la vie quotidienne.

Nous relierons enfin certaines pierres aux éléments et à l'énergie printanière, afin de comprendre comment elles peuvent accompagner notre propre renouveau intérieur. A travers l'atelier, nous chercherons sont ravir et les nôtres sont ces cosmiques : harmoniser notre mode de vie, nos choix, nos ressentis, afin de nous accorder au rythme vivant de l'univers.

Ce studio a une invitation à laisser la sève circuler à nouveau en nous : nourrir le corps, apaiser l'âme, ouvrir l'esprit, et retrouver notre juste place dans le grand tissu vivant du Cosmos.

Sur mon parcours :

Je fais appel à Yola SARRAT et à ma conseillère Hildegardienne, c'est une personne qui m'accompagne dans les questions de nourriture et de boisson, les pierres et les textes de Sainte Hildegarde de Bingen. Hildegarde est sur le lieu de mes années d'études, à travers ses écrits et sa musique : une femme unique, aux dons multiples, qui m'inspire chaque jour davantage. Je travaille aussi avec l'analyse transgénérationnelle, outil puissant qui m'a permis d'avancer sur mon chemin de vie, en explorant le passé de ma famille, mettant en lumière quelques feuilles de l'arbre généalogique, de questionner, de comprendre, pardonner ce qui a besoin de l'être, et surtout rester en mouvement dans la Vie malgré les traumatismes, les situations inattendues et difficiles.

C'est enfin ce prix de conscience de l'importance du mouvement qui m'a amenée à moi anciennement à l'entraînement sportif individuel, pour proposer un accompagnement sur-mesure, corps et esprit.

Cela signifie que j'ai la cheminée depuis 20 ans, après avoir été locataire pendant 10 ans, et qu'elle est restée 10 ans dans mon placard, sans compter les années passées à Annecy et en parallèle de ma carrière dans le droit et la finance. Aujourd'hui, je tourne la page du droit pour me consacrer pleinement à l'accompagnement thérapeutique à travers mes trois outils : mouvement, nutrition, joie !



**le jeudi 26
mars 2026 à
18h15 (durée
2h30)**

**Coût : 65 €
Places limitées
inscription
obligatoire**

