



Programme de **STAGE**

Hildegarde de Bingen

en naturopathie

Art de vivre, philosophie, cuisine et plantes





Tout l'art de vivre
d'Hildegarde de Bingen
en un seul stage !



SOMMAIRE

CHAPITRE

01

Programme du stage

CHAPITRE

02

Informations pratiques sur le
stage

CHAPITRE

03

FAQ

CHAPITRE

01

Le programme du stage



Au programme

- Retour sur le contexte historique
- Hildegarde de Bingen - biographie et histoire
- Hildegarde de Bingen aujourd'hui
- Hildegarde de Bingen : comment lire ses écrits
- Comprendre et déceler les anachronismes historiques

Webinaires:

- Le Moyen Âge d'Hildegarde de Bingen
- 4 célèbres moniales du Moyen Âge



Au programme

- Comprendre les concepts médiévaux
- De la diététique médiévale à l'hygiène de vie aujourd'hui
- Hildegarde de Bingen - une autre approche philosophique du bien-être
- Santé, plantes et naturopathie: législation et cadre légal pour prendre soin de soi

Webinaires:

- Moïse Maïmonide, médecin du XIIe siècle
- Focus sur le bain au Moyen Âge



Au programme

- L'alimentation selon Hildegarde de Bingen
- Les aliments du Moyen Âge à aujourd'hui, comment cuisiner comme Hildegarde?
- Monographies de fruits, légumes et céréales
- Approche naturopathique de l'alimentation d'Hildegarde de Bingen

Webinaires:

- Focus sur les aliments d'Hildegarde de Bingen
- L'évolution des aliments du Moyen Âge à aujourd'hui



Fermeture pour congés
Du 21 décembre 2026
au 3 janvier 2027 inclus

Au programme

- Les plantes d'Hildegarde de Bingen
- Monographies d'une trentaine de plantes
- Les épices d'Hildegarde
- Focus sur quelques arbres
- La législation actuelle sur les plantes et la cueillette, pour préserver l'environnement

Webinaires:

- Les formes galéniques médiévales
- Les plantes diaboliques d'Hildegarde de Bingen



Au programme

- Adopter des outils simples dans son bien-être quotidien
- Focus sur la méditation médiévale et la gestion des émotions
- Outils bien-être médiévaux, quelle place pour aujourd'hui?
- Focus sur le sommeil et l'activité physique

Webinaires:

- La méditation au Moyen Âge
- Les plantes du bien-être



Hildegarde de Bingen dans ma vie

Au programme

- Accompagner ma vie de femme
- Accompagner le confort de ma digestion
- Accompagner la beauté et le confort de ma peau
- Sommeil et émotions, me sentir bien et en forme
- Prévenir les maux de l'hiver et la fatigue
- Ma vitalité au quotidien

Webinaires:

- 10 plantes d'Hildegarde de Bingen indispensables dans votre quotidien
- Toutes vos questions sur la formation (zoom sur des questions transmises en amont)



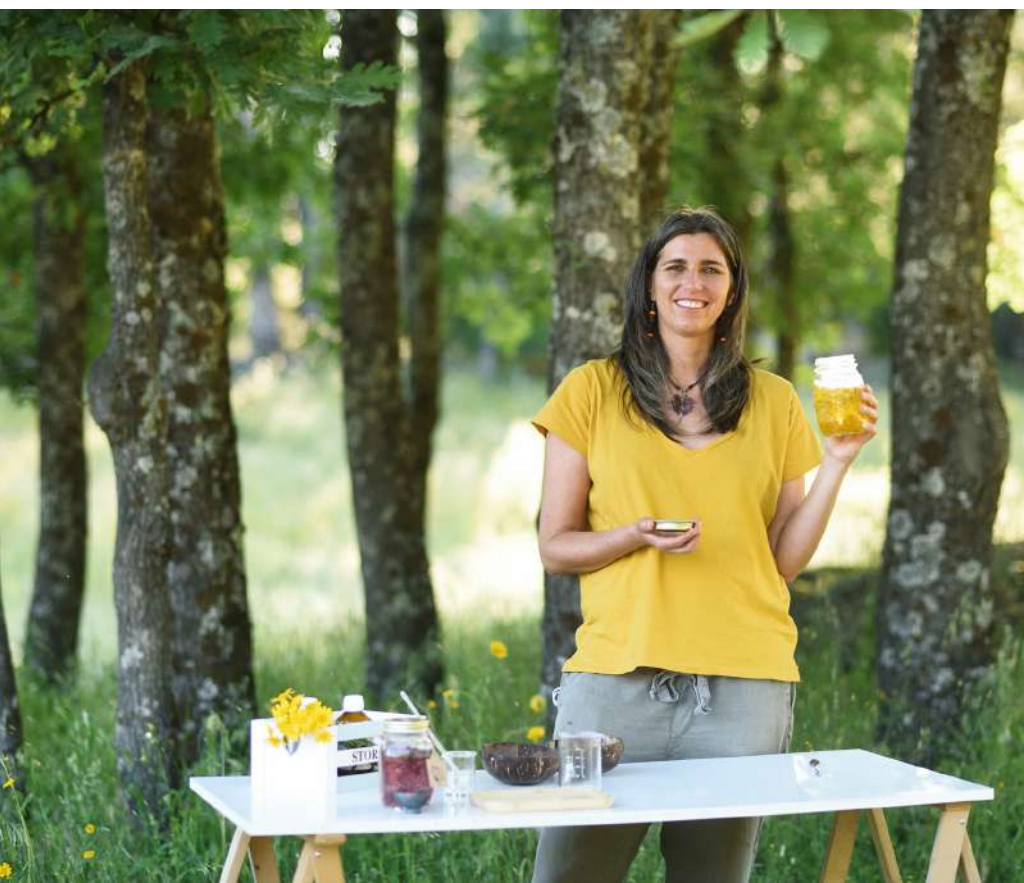


- + Des études comparées
- + Des webinaires
- + Des interviews
- + Des recettes
- + Des monographies
- + Echanges avec la formatrice

CHAPITRE

02

Informations pratiques sur le stage



Le stage Hildegarde de Bingen



Le stage **Hildegarde de Bingen** de l'Institut de Naturopathie Médiévale est interprétation concrète des écrits de la Sainte, entre histoire médiévale et naturopathie traditionnelle. Parce qu'Hildegarde de Bingen n'a jamais écrit d'ouvrage de naturopathie mais bien des ouvrages de théologie qui nous inspirent en naturopathie, notre Institut s'attache à proposer un contenu sourcé, sérieux et surtout utile dans le cadre des pratiques de bien-être:

- *Hildegarde de Bingen sans anachronisme*
- *L'alimentation d'Hildegarde de Bingen aujourd'hui*
- *Les plantes d'Hildegarde de Bingen?*
- *Les recommandations bien-être d'Hildegarde de Bingen*
- *L'apport spirituel d'Hildegarde de Bingen dans le bien-être*



Hildegarde de Bingen



Hildegarde de Bingen (XIIe siècle)

Abbesse bénédictine, Hildegarde de Bingen est avant tout une théologienne qui nous a laissé des écrits pertinents sur les plantes et leurs usages (alimentation, soin, teinture etc...)

Elle a écrit 5 livres, dont 2 nous intéressent particulièrement en naturopathie : *Physica* et *Les causes et les remèdes*.



Etudier Hildegarde de Bingen: l'approche de l'Institut

Aujourd'hui Hildegarde de Bingen fait l'objet de nombreux ouvrages. Son nom est même utilisé pour des tisanes, des agendas, des pierres etc... au point de lui attribuer toutes sortes de pensées bien commodes pour le business contemporain mais complètement anachroniques.

Au sein de l'Institut, nous proposons une autre approche d'Hildegarde de Bingen: une approche documentée, sourcée, comparée.

Nos interprétations sont mises en exergues par d'autres sources historiques, par des connaissances en théologie, par l'avis de professionnels et nous mettons un point d'honneur à distinguer ce qui relève de sa pensée de ce qui relève d'une approche naturopathique aujourd'hui.

Nous avons à coeur de proposer des stages enrichissants qui vous feront voyager auprès des plantes et des traditions d'autrefois.

Public et pré-requis

Ouvert à toutes personnes motivées, passionnées de naturopathie, du moyen âge, d'histoire des plantes.

Nature de ce stage

Ce programme est un parcours privé de transmission de connaissances à destination d'un public passionné. Il s'agit d'un stage d'histoire appliquée au bien-être aujourd'hui. Ce stage est non diplômant, non reconnu par l'Etat et n'entre pas dans le champ de la formation professionnelle continue.

Cadre de ce stage

Ce stage n'est pas une formation médicale ni thérapeutique. Il est proposé dans un cadre de bien-être. Il associe l'histoire médiévale et la philosophie de la naturopathie traditionnelle. L'inscription à ce stage implique un contrat de formation et l'adhésion à [la charte d'engagement de l'Institut de Naturopathie Médiévale.](#)

Durée du stage

Du 1er octobre 2026 au 15 avril 2027

- 6 mois - 1 module chaque mois jusqu'à mars + test final en avril
 - 12 webinaires - 2 webinaires chaque mois
 - Du 1er octobre 2026 au 31 mars 2027
- + test final réalisable jusqu'au 15 avril 2027



Vous avez raté la rentrée? Contactez nous pour nous rejoindre en cours d'année ! Les cours sont en e-learning et les webinaires manqués sont dispos en replay

Format et supports

- **6 modules - 1 module par mois.** Chaque module est disponible en e-learning sur la plateforme support et contient du texte et des vidéos, de la théorie et des cas pratiques
- **12 webinaires** disponibles en replay
- **Des interviews exclusives** de professionnels (professeurs d'université, pharmaciens, ingénieurs agronomes, etc...)
- **Des cas pratiques**, des quizz et des mises en situation
- **Des outils, des monographies et des recettes de cuisine**
- **Contact** possible de la formatrice par mail
- + **1h d'échange** avec Barbara Herrbach, sur la formation ou votre projet professionnel

Matériel nécessaire

- Ouvrage Physica d'Hildegarde de Bingen, aux éditions Jérôme Millon
- Un ordinateur avec micro et webcam et un accès internet

Tarif: 1235 ttc

Ce tarif comprend:

- Les 6 modules de formation
- Les 12 webinaires et les replays
- Les contenus exclusifs (interviews, recettes, etc..)
- L'heure d'échange avec Barbara Herrbach
- Accès à l'espace apprenants

Modalités de paiement au choix:

- 395 € au moment de l'inscription* + 840€ en octobre
- 395€ au moment de l'inscription* puis 120€ tous les 5 du mois d'octobre 2026 à avril 2027 (soit 7 mensualités à 120 €)

* Voir les modalités d'inscription

L'institut vous aide à enrichir votre activité professionnelle des recommandations d'Hildegarde de Bingen !

Option pro

(à choisir au moment du paiement)

- + 1 webinaire "Hildegarde au cabinet" (1h30)
- + 1 webinaire "Hildegarde et mes ateliers" (1h30)
- + 1 webinaire animé par un professionnel du marketing et de la communication (1h30)

Vous êtes acteur du bien-être? médiateur culturel?

Animateur ou guide?

Enrichissez votre pratique d'idées nouvelles, pour
nourrir votre posture, acquérir de nouvelles
connaissances culturelles et booster votre activité

+ 190€

*Cette option n'est pas une formation et ne donnera lieu à
aucune attestation*

Test final

- A la fin du stage, nous vous proposons un devoir final. Ce devoir se présente sous la forme d'un QCM et est facultatif. Pour passer ce QCM, une participation minimale à 6 webinaires est nécessaire pour passer le test final.
- La réussite de ce QCM est subordonné à 70% de bonnes réponses.
- La réussite de ce test donnera lieu à une attestation privée de suivi de stage.

Usage de ce stage

- Ce stage va vous emmener à la découverte des écrits d'Hildegarde de Bingen avec une mise en perspectives en naturopathie traditionnelle.
- Il fera le lien entre l'histoire médiévale et aujourd'hui: apprendre à lire les écrits d'Hildegarde de Bingen de manière autonome en évitant le piège des anachronismes, s'appuyer sur des informations fiables, trouver des interlocuteurs clés.
- Il enrichir vos connaissances et votre art de vivre quotidien: alimentation, cuisine, plantes, philosophie, écologie, méditation, découvrez tout ce qu'Hildegarde de Bingen peut vous apporter dans votre quotidien.

Nous rappelons que ce stage n'est pas une formation médicale, ni une formation d'auto-médication ! La mise en place des recommandations proposées dans le cadre de ce stage se fera sous votre responsabilité exclusive. Si vous souffrez d'une pathologie, si vous suivez un régime alimentaire dans un cadre médical, si vous prenez des traitements, ou tout simplement en cas de doute sur votre santé, consultez un professionnel de santé. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'usage inapproprié des informations contenues dans ce stage.

Formatrice et intervenants

Barbara Herrbach

- Historienne médiéviste & Naturopathe
- Prix Fenaco 2025 de la recherche en naturopathie
- Chercheuse indépendante spécialisée dans les Kreutterbuch médiévaux et les plantes médiévales
- Autrice et conférencière



Les intervenants:

Dans nos interviews ou dans nos webinaires

- **1 pharmacien herboriste**, enseignant la phytothérapie à l'université
- **1 pharmacien jardinier**, président de l'AFPHC (Association Française de Phytothérapie et d'Herboristerie Clinique)
- **1 spécialiste en sémiologie** (discipline universitaire des symboles et du langage)
- **1 professeur d'université** en théologie catholique
- **1 ingénieure** agronome alimentaire

Espace apprenants inclus



- Des avantages tarifaires
- Des offres partenaires
- Des articles
- Des ressources

CHAPITRE

03

Foire aux questions



Questions pratiques

- **Pourquoi apprendre les recommandations d'Hildegarde de Bingen?**

Hildegarde de Bingen était une abbesse bénédictine dont la vision globale de la santé (alimentation, émotions, hygiène de vie) est aujourd'hui revisitée dans certaines approches et philosophies contemporaines de bien-être. Ses recommandations allient la tradition, la simplicité et le naturel et sont particulièrement appréciées par le public aujourd'hui.

- **Je ne connais pas du tout Hildegarde de Bingen, est-ce que ce stage est fait pour moi?**

Ce stage s'adresse aussi bien aux personnes qui connaissent déjà Hildegarde de Bingen qu'aux novices sur le sujet. Dès l'introduction, nous vous fournirons les informations nécessaires pour bien maîtriser le contexte historique et théologique.

- **J'ai peur que le format du stage ne me convienne pas**

Ce stage a été conçu de manière hybride: le distanciel pour apprendre le cours à votre rythme, et les webinaires bi-mensuels avec un temps d'échanges pour répondre à vos questions. La formatrice est disponible pour répondre à vos interrogations durant la formation. Ce stage allie le confort de chez à la présence de votre formatrice, le tout à votre rythme. Vous travaillez? Vous avez des enfants? Un quotidien chargé? Ce format est fait pour vous!

**Stage à votre rythme,
depuis le confort de chez vous !**



Questions pratiques

- **Quel est le cadre de ce stage?**

Ce stage aborde les recommandations d'Hildegarde de Bingen sous un angle historique avec une application **en pratiques de bien-être uniquement** (naturopathie principalement). Il ne s'agit pas d'une formation médicale, d'une formation reconnue par l'Etat, **ni même d'une incitation à l'auto-médication**. Ce stage ne fera pas de vous un médecin - même médiéval ! Bien-être et médical ne se substituent pas.

- **Ce stage aborde t-il les recommandations d'Hildegarde de Bingen avec un angle scientifique?**

Nous abordons les recommandations d'Hildegarde de Bingen sous l'angle de la science historique, de la phytologie et de la naturopathie. Lorsque cela est pertinent, nous vous indiquons des études scientifiques qui corroborent ou non les propos de la Sainte.

- **Ce stage va t-il me servir?**

Ce stage va vous apporter des connaissances, une philosophie, des recettes et des outils qui vous seront utiles tout au long de votre vie. Vous souhaitez comprendre l'art de vivre d'Hildegarde de Bingen?

Avec ce stage, plongez au plus près de ses écrits, directement au XIIe siècle, et découvrez toute la richesse de son enseignement.



Hildegarde de Bingen dans ma pratique bien-être

- Plantes
- Alimentation
- Outils
- Méditation
- Cuisine
- Histoire & naturopathie

Questions pratiques

- **Comment de temps devrais-je consacrer par semaine sur ce stage?**

Vous avancez à votre rythme pendant 1 mois. L'idéal est de se plonger dans le contenu théorique en début de mois pour avoir le temps d'approfondir les sujets. Il faut compter environ 3h par semaine.

- **Est-ce que je serai accompagné(e) durant mon stage?**

Oui, vous avez la possibilité de contacter la formatrice par mail et tous les mois nous nous retrouvons au cours de 2 webinaires où un temps de questions/réponses est proposé avant d'aborder une thématique.

- **Puis-je intégrer le stage en cours d'année?**

Ce stage est limité à 12 personnes. Vous pouvez l'intégrer en cours d'année dans la limite des places disponibles. Les webinaires sont disponibles en replay. En revanche, le test final a lieu en avril 2027, il faut donc prévoir de rattraper votre retard pour être prêt(e) en avril si vous souhaitez passer le test.

- **Quels sont les critères pour valider mon stage?**

Pour obtenir votre attestation de stage (facultatif), vous devez réussir les quizz chaque mois (70%), être présent(e) à un minimum de 6 webinaires et satisfaire le test final (70% pour valider). Les quizz peuvent être retentés autant que nécessaire. En cas de difficultés au test final, un échange avec la formatrice sera proposé pour discuter des options.

- Plantes pour ma peau
- Plantes pour mon bien-être
- Plantes pour ma vie de femme
- Plantes pour mes émonctoires
- Plantes pour ma digestion
- Plantes pour ma vitalité
- Plantes pour mon sommeil

Tout pour mon bien-être quotidien



Questions pratiques

- **Ce stage est-il accessible aux personnes en situation de handicap?**

La formation est pensée pour être accessible aux personnes en situation de handicap. Le format en ligne permet une grande flexibilité d'organisation, avec des contenus disponibles en replay afin de s'adapter aux contraintes de chacun (fatigue, rythme, soins, etc.). Toutefois notre stage n'est pour le moment pas accessible aux personnes en situation de surdité ou de déficience visuelle. Une attention particulière est néanmoins portée à l'inclusion afin de permettre à chaque participant de suivre le stage dans les meilleures conditions possibles. Pour toute situation spécifique, un échange en amont est proposé afin d'étudier les besoins et envisager les solutions adaptées.

- **Comment m'inscrire au stage?**

→ Procédez au règlement de l'acompte.

→ Retournez le formulaire d'inscription signé + pièces jointes

→ Indiquez sur le formulaire votre option de paiement et fournissez les éléments nécessaires si besoin



Avec le stage Hildegarde de Bingen,
découvrez un véritable art de vivre
du quotidien

Questions pratiques

- **Ce stage abordera t-il l'intégralité des plantes, les pierres ou encore les ventouses?**

Ce stage abordera principalement les plantes hors monopole de la pharmacopée, dans un usage traditionnel et culinaire. Nous n'aborderons pas les pierres, dont le livre est dit corrompu en histoire médiévale (c'est à dire qu'on ne peut pas en attribuer avec certitude la maternité à Hildegarde de Bingen), ni les ventouses, dont l'usage en pratique de bien-être peut être glissant légalement.

- **Pourquoi choisir l'Institut plutôt qu'une autre école?**

Notre Institut est le seul à proposer cette approche unique d'histoire médiévale appliquée à la naturopathie.

→ Nous avons consulté **les véritables écrits d'Hildegarde de Bingen** (dans le texte latin et haut-allemand)

→ Nous proposons des études comparées pour éviter les anachronismes

→ Nous ne fournissons pas seulement la **théorie mais aussi la pratique**

→ Nous souhaitons vous guider vers une réflexion, une démarche, **une posture enrichissante**

→ Nous avons sollicité **l'intervention de d'autres professionnels et universitaires** pour éclairer certains sujets - Parce qu'à plusieurs on est mieux informé(e)!



Barbara Herrbach
étudiant un imprimé de
1530 à la bibliothèque de
Sélestat

Questions pratiques

- **Quelle est la nature de ce stage?**

Ce programme est **un parcours privé de transmission de connaissances d'histoire appliquée au bien-être**. Il n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle réglementée et ne donne lieu à aucun diplôme d'Etat ni financement public.

- **Qu'est-ce que l'Institut de Naturopathie Médiévale?**

L'Institut de Naturopathie Médiévale est un institut privé, de recherches et de transmission des savoirs historiques médiévaux appliqués aux pratiques contemporaines (histoire appliquée - ou *Public History*- aux pratiques de bien-être). Concrètement, nous travaillons sur les plantes médiévales, les écrits d'Hildegarde de Bingen, les Kreutterbuch (inventaire médiévaux imprimés de plantes) et nous les mettons en perspectives avec aujourd'hui.

Dans le cadre de nos activités:

- Nous proposons des stages et parcours tout public
- Nous animons des webinaires
- Nous donnons des conférences
- Nous écrivons des livres et des articles
- Nous allons à la rencontre de professionnels pour une mise en perspective utile et contemporaine.

- **Comment vous joindre?**

Rien de plus simple: 06.31.91.17.78 (whatsapp - appels -sms)

→ Formulaire de contact en pied de page du site internet

→ contact@naturopathiemedievale.com

Nous contacter



Institut de Naturopathie Médiévale

22 rue heiligenbronn, 67140 Gertwiller
contact@naturopathiemedievale.com
06.31.91.17.78 (whatsapp, sms, appels)

<https://naturopathiemedievale.com>

Informations sur l'Institut de Naturopathie Médiévale

Institut de Naturopathie Médiévale
naturopathiemedievale@gmail.com
22 rue Heiligenbronn, 67140 Gertwiller (France)

Entreprise individuelle dirigée par Barbara Herrbach
EI Herrbach Barbara

Siret: 81314026600038 - TVA non applicable en vertu de l'article 293B du CGI. Informations sur le médiateur de la consommation, les CGV, la politique de confidentialité ou le droit de rétractation: en pied de page du site internet, rubrique "mentions légales et CGV". La naturopathie n'est pas une pratique médicale, diététique ou pharmaceutique.

L'Institut de Naturopathie Médiévale est une entreprise indépendante, non rattachée à une structure d'État. Nous proposons des formations culturelles et non médicales, dans un but pédagogique, autour des plantes et de la thérapeutique médiévale. Ces formations sont conçues comme un enrichissement intellectuel et une découverte du patrimoine, et n'incluent aucun "remède" ni technique de soin médical.

Horaires:

Du lundi au vendredi: 9h30 - 12h00 et 14h00 - 18h00

Fermé le jeudi

Besoin de me joindre? Ecrivez moi un mail ou laissez moi un message sur mon répondeur avec vos coordonnées :)

Retrouvez toutes les informations utiles sur notre site internet:

<https://naturopathiemedievale.com>

**Prêt(e) à vous
inscrire
à un stage
d'exception ?**



**Statue d'Hildegarde de Bingen, monastère
d'Eibingen, crédit photo BH**