

Semaines Francophones

2016

Überlingen am Bodensee

Klinik Buchinger Wilhelmi
Wilhelm-Beck-Str. 27
88662 Überlingen
ALLEMAGNE
T +49 75 51 807-0 · F +49 75 51 807-889
info@buchinger-wilhelmi.com
buchinger-wilhelmi.com

Semaines Francophones 2016 f (1.0) .10.12.2015

**BUCH/NGER
W/LHELMI**

**JEÛNE THÉRAPEUTIQUE
MÉDECINE INTÉGRATIVE
INSPIRATION**

En 2016, nos hôtes de langue française vont pouvoir à nouveau profiter pleinement d'un programme spécifiquement conçu à leur intention :
les Semaines Francophones.

LES DATES 2016

- **Di 17 janvier – Di 31 janvier 2016**
avec Dr Françoise Wilhelmi de Toledo,
auteure et directrice de la Clinique
- **Di 10 avril – Di 24 avril 2016**
avec Jean Montagard,
cuisine végétarienne et biologique
- **Di 15 mai – Di 22 mai 2016**
avec Florence Servan-Schreiber,
Semaine de bonheur
- **Di 28 août – Di 11 septembre 2016**
avec Sylvie Petiot, Yoga
- **Di 6 novembre – Di 20 novembre 2016**
avec Elijah Ary (Tenzing Tulku), Méditation



PRÉVENTION ET THÉRAPIE

La clinique Buchinger Wilhelmi s'adresse à ceux qui veulent recouvrer leur énergie vitale, perdre du poids, soigner des maladies chroniques inflammatoires et allergiques*, retrouver leur équilibre émotionnel et apprendre les habitudes qui préservent la santé.

Nous vous offrons une expérience inoubliable dans un groupe francophone avec un suivi quotidien et un enseignement en matière de santé approfondi.

* Vous trouvez sur notre site Web www.buchinger-wilhelmi.com la liste complète des indications. Beaucoup d'informations sur le jeûne thérapeutique se trouvent dans le livre « L'Art de jeûner » du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, Éditions Jouvence 2015.



LE FORFAIT

« SEMAINES FRANCOPHONES »

COMPREND :

- 14 nuitées en chambre individuelle ou double
- 1 jour de préparation au jeûne, env. 9 jours de jeûne (jus de fruits, bouillons et tisanes), 4 jours de réadaptation alimentaire
- Un bon de thérapie d'une valeur de 175,00 EUR par semaine pour les thérapies de votre choix
- Encadrement médical : suivi par un médecin durant tout le séjour, contrôles quotidiens par une infirmière, prestations médicales de base (check-up d'entrée et de sortie avec entretien prolongé, laboratoire de base)
- Programme d'exercices : randonnées pédestres guidées chaque jour, marche nordique, gymnastique, aquagym (en été), école du dos – en allemand et en anglais
- Programme de relaxation : training autogène (auto-relaxation), détente musculaire, yoga et eutonie (détente par le mouvement et la respiration), thérapie Röder et tai chi
- Harmonie intérieure : méditation (introduction et séances régulières)
- Programme « Entraînement de santé » : cycle de conférences et ateliers donnés par des médecins, psychologues, physiothérapeutes et nutritionnistes sur les principes et pratiques de base d'une vie saine et équilibrée.
Thèmes proposés : le jeûne, la nutrition, les comportements alimentaires, cours de cuisine santé, la médecine naturelle, le stress, la relaxation et le sommeil
- Activités culturelles : découverte de la région, films, concerts, ateliers créatifs (initiation à différentes techniques artistiques)
- À disposition : piscine chauffée, sauna, centre de fitness et court de tennis

SUPPLÉMENTS HORS FORFAIT :

- Thérapies et massages individuels en sus du bon de thérapie
- Option alimentation saine :
14 jours en pension complète Cuisine Détox Créative (au choix : basses calories ou régime normal)
c.f. notre liste de prix 2016
- Visites médicales et diagnostics supplémentaires, hors forfait
- Médicaments (prescrits plus d'une fois)
- Golf et autres activités sportives
- Excursions touristiques et culturelles, bicyclette
- Taxe de séjour



Di 17 janvier – Di 31 janvier 2016

AVEC DR FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO, NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE COHÉRENCE DE VIE

Ce programme contient un enseignement praticable au quotidien. Il permet d'accéder au cœur de vérités pouvant nous redonner courage, nous remettre en route. La recherche de la cohérence de vie passe souvent par des épreuves de vie: tristesse et larmes sont la manifestation, parfois déguisée, d'un appel au changement.

Des textes de mystique contemporaine, de psychologie positive et de mindbody médecine forment la base de notre programme.

Bienvenue à tous et à toutes!



Di 10 avril – Di 24 avril 2016

AVEC JEAN MONTAGARD, CUISINE VÉGÉTARIENNE ET BIOLOGIQUE

Premier chef cuisinier à pratiquer la cuisine bio végétarienne, son talent est reconnu internationalement, Jean Montagard est titulaire d'un DESS arts culinaires de l'Université de Nice Sophia Antipolis. Il a enseigné durant 35 ans au Lycée Hôtelier de Nice et ainsi développé une expertise dans la transmission de son savoir-faire. Il est passionné de cuisine et convaincu qu'une alimentation saine est respectueuse à la fois de la santé humaine possible.

Il est auteur de nombreux ouvrages et conseiller culinaire en agro-alimentaire.

Ses nombreux voyages de par le monde lui ont permis d'élaborer des recettes savoureuses et végétariennes, toujours en utilisant des produits issus de l'agriculture biologique.

Jean Montagard offre pendant les Semaines Francophones six conférences et courses de cuisine.



Di 15 mai – Di 22 mai 2016

AVEC FLORENCE SERVAN-SCHREIBER, SEMAINE DE BONHEUR

Découvrir et appliquer les secrets de la psychologie positive.

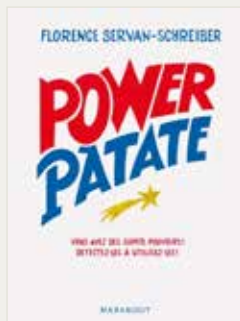
Florence Servan-Schreiber enseigne les pratiques de la psychologie positive, la science du bonheur, auprès du grand public et des entreprises. Elle nous propose, au cours d'un programme exceptionnel, de ponctuer le séjour d'ateliers et activités destinés à explorer son rapport à son propre bonheur ainsi qu'à celui de ceux qui nous entourent.

CONFÉRENCES :

La psychologie positive : La science du bonheur

ATELIERS :

Découvrir ses supers pouvoirs : Parlons de la réussite ;
Muscler sa gratitude : Expression – écriture – communication ;
Créer son bonheur : Atelier de collage.



Di 28 août – Di 11 septembre 2016

AVEC SYLVIE PETIOT, YOGA

Recherchant une pratique responsable, Sylvie Petiot découvre le yoga à 24 ans. Elle s'inscrit dans une école de Hatha Yoga à Lyon en 1994 pour parfaire et approfondir sa pratique.

Elle cesse son activité professionnelle d'alors – collaboratrice de gestion dans l'affaire familiale, une grande surface de bricolage – pour enseigner et partager son expérience à partir de 1997.

En 2004, c'est La Rencontre avec Terre du Ciel et ses richesses spirituelles. Elle s'inscrit à la formation Yoga Sadhana créée par Alain Chevillat, qu'il appelle « formation de yogi ». En 2006, elle entame un parcours d'enseignante de Hatha Yoga dans cette même formation. Actuellement elle enseigne le yoga également à des élèves individuels et des groupes. Elle anime les Semaines Francophones d'été depuis 2009.

Sylvie Petiot offre sept séances de yoga et méditation quotidienne.



Di 6 novembre – Di 20 novembre 2016

AVEC ELIJAH ARY, MÉDITATION

À partir de 2016, Sœur Christianne Méroz passe le flambeau de « Lumière en Novembre » au maître de méditation Elijah Ary (Tenzin Tulku).

Reconnu comme la réincarnation du grand maître bouddhiste Geshe Jatse, le jeune Ary/Tenzin fut envoyé au monastère de Sera où il reçut, six ans durant, une éducation traditionnelle bouddhiste qui le marqua profondément.

De retour chez lui, il se voue à l'enseignement de la méditation aux Occidentaux.



LES DATES 2016

- **Di 17 janvier – Di 31 janvier 2016**
avec Dr Françoise Wilhelmi de Toledo,
auteure et directrice de la Clinique
- **Di 10 avril – Di 24 avril 2016**
avec Jean Montagard,
cuisine végétarienne et biologique
- **Di 15 mai – Di 22 mai 2016**
avec Florence Servan-Schreiber,
Semaine de bonheur
- **Di 28 août – Di 11 septembre 2016**
avec Sylvie Petiot, Yoga
- **Di 6 novembre – Di 20 novembre 2016**
avec Elijah Ary, Méditation

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION

Vous désirez participer aux Semaines Francophones ?
Merci de le mentionner lors de votre réservation.
Nous nous réjouissons de votre participation.

Une personne du service de réservation parlant français sera à votre disposition.

reservations@buchinger-wilhelmi.com

T +49 75 51 807-870

F +49 75 51 807-72 870

www.buchinger-wilhelmi.com/de/node/957