

Calendrier 2019

- **Di 27 janvier – Di 10 février 2019**
avec Jean Montagard, Nice,
cuisine végétarienne bio
- **Di 08 septembre – Di 22 septembre 2019**
avec Sylvie Petiot, Laizy,
yoga et méditation
et Dre Françoise Wilhelmi de Toledo, Überlingen,
conférences thématiques
- **Di 03 novembre – Di 17 novembre 2019**
avec Tenzin Tulku, Paris,
et Dre Françoise Wilhelmi de Toledo, Überlingen,
méditation et conférences thématiques

Félicitation pour votre participation ; merci de vous inscrire au séminaire lors de votre réservation ! Une personne du service de réservation parlant français sera à votre disposition.

Information et réservation

reservations@buchinger-wilhelmi.com
T +49 75 51 807-870
F +49 75 51 807-72 870

**BUCH/NGER
W/LHELMI**

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 2019 (v.0) 18.12.2018

Semaines Francophones

2019

Überlingen am Bodensee

BUCH/NGER
W/LHELMI

JEÛNE THÉRAPEUTIQUE
MÉDECINE INTÉGRATIVE
INSPIRATION

Offre

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

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme Buchinger Wilhelmi.

La majorité du programme se déroule en français : la plupart des conférences, les soirées comme certaines activités proposées dans la journée.

Le forfait classic light « Semaines Francophones »

- 14 nuitées
- Programme Buchinger Wilhelmi
- Prestations médicales de base comptant 2 visites médicales pour 7 nuitées
- Examen de laboratoire de base (en début de séjour)
- Restauration spéciale jeûne y compris les 4 jours de réalimentation, maximum
- Hébergement dans la catégorie de chambre réservée (pour connaître les différentes catégories de chambres proposées, veuillez consulter notre liste de tarifs 2019 ou notre site : www.buchinger-wilhelmi.com)
- Bon de thérapie d'une valeur de 350,00 EUR traitements et soins

Programme proposé

- Programme d'exercices : randonnées pédestres guidées chaque jour, gymnastique, aquagym (en été), etc.
- 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, terrain multisport, espace santé Kneipp



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) cf. notre liste de prix 2019
- Visites médicales et diagnostics supplémentaires, hors forfait
- Médicaments (prescrits plus d'une fois)
- Golf et autres activités sportives
- Excursions touristiques et culturelles, bicyclette
- Les taxes de séjour de la ville d'Überlingen





Di 27 janvier – Di 10 février 2019

**AVEC JEAN MONTAGARD, NICE,
CUISINE VÉGÉTARIENNE BIO**

Premier chef cuisinier à pratiquer la cuisine bio végétarienne, avec un talent reconnu à l'international, Jean Montagard est titulaire d'un DESS en arts culinaires de l'Université 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 du rôle clé d'une alimentation saine et respectueuse dans le maintien du capital santé.

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 proposera env. six conférences et cours de cuisine.

Di 08 septembre – Lu 16 septembre 2019

**AVEC SYLVIE PETIOT, LAIZY,
YOGA ET MÉDITATION**

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 également le yoga en groupe et en cours particuliers.

Sylvie Petiot proposera env. trois séances de yoga et de méditation quotidienne.

Di 15 septembre – Di 22 septembre 2019

**AVEC DRE FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO, ÜBERLINGEN,
CONFÉRENCES THÉMATIQUES**

Di 03 novembre – Di 17 novembre 2019

**AVEC TENZIN TULKU, PARIS,
ET DRE FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO, ÜBERLINGEN,
MÉDITATION ET CONFÉRENCES THÉMATIQUES**

Reconnu comme la réincarnation du grand maître bouddhiste Geshe Jatse, le jeune Elijah 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.

En harmonie avec les ateliers de méditation et les conférences de Tenzing Tulkou, Dre Françoise Wilhelmi de Toledo animera des tables rondes interactives sur des paraboles bibliques et d'autres récits tirés de livres de sagesse.