

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
et Dre Françoise Wilhelmi de Toledo,
yoga et méditation et conférences thématiques
- **Di 03 novembre – Di 17 novembre 2019**
avec Tenzin Tulku, Paris,
et Dre Françoise Wilhelmi de Toledo, Überlingen,
méditation et conférences thématiques

Si vous souhaitez participer, merci de vous inscrire
au séminaire lors de votre réservation !
Des questions ?
L'équipe de réservation se tient 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 (t.1) 18.02.2019

Semaines Francophones

2019

Überlingen au lac de Constance

BUCH/NGER
W/LHELMI

JEÛNE THÉRAPEUTIQUE
MÉDECINE INTÉGRATIVE
INSPIRATION

Offre

Nous vous offrons une expérience de groupe francophone, profonde, avec une dynamique quotidienne et un enseignement santé de dimension spirituelle.

Participation dans le cadre de notre Programme Buchinger Wilhelmi.

Pendant les Semaines Francophones, la majorité des conférences, des soirées et des activités sera proposée en français.

Le forfait classic light « Semaines Francophones » comprend :

- 14 nuitées
- Le Programme Buchinger Wilhelmi, programmes francophones compris
- Les prestations médicales de base comptant 2 visites médicales pour 7 nuitées
- L'examen de laboratoire de base (en début de séjour)
- Les boissons du jeûne, 4 jours de reprise alimentaire, un jour de repos digestif
- L'hébergement dans la catégorie de chambre réservée (pour connaître les différentes catégories de chambres, veuillez consulter la liste des prix 2019 publiée sur le site : www.buchinger-wilhelmi.com)
- Un bon de thérapie d'une valeur de 350,00 EUR pour soins et traitements

Le Programme Buchinger Wilhelmi comprend :

- Un programme d'exercice physique : randonnées pédestres guidées, quotidiennes, gymnastiques variées (aquagym en été)
- Un programme de relaxation : training autogène (autosuggestion), yoga, tai chi, la thérapie Röder pour renforcer l'immunité des voies respiratoires supérieures
- La méditation selon l'approche du zen (introduction et séances régulières)
- Le programme « Entraînement de santé » : cycle de conférences et ateliers encadrés 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, le comportement alimentaire, les cours de cuisine santé, les médecines naturelles, le stress, la relaxation et le sommeil
- Activités culturelles : découverte de la région, films, concerts, ateliers créatifs
- Installations ouvertes toute l'année* : piscine chauffée, sauna, centre de fitness, terrain multisport, espace santé Kneipp

* excepté durant de brèves périodes de rénovation



Suppléments hors forfait

- Thérapies et massages individuels en sus du bon de thérapie
- Option alimentation si le jeûne est contraindiqué : 14 jours en pension complète de Cuisine Détox Créative (régime hypocalorique ou normal au choix) cf. notre liste de prix 2019
- Visites médicales et diagnostics hors forfait
- Médicaments (prescrits individuellement)
- Golf et autres activités sportives (hors bicyclette en location)
- Excursions touristiques et culturelles, bicyclette
- Taxes de séjour de la ville d'Überlingen





Di 27 janvier – Di 10 février 2019

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

Figurant parmi les meilleurs chefs cuisiniers et grand spécialiste internationalement reconnu de la cuisine bio végétarienne, Jean Montagard est titulaire d'un DESS en arts culinaires de l'Université Nice Sophia Antipolis.

Pour avoir enseigné 35 ans au Lycée Hôtelier de Nice, il a développé une expertise pointue dans la transmission de son savoir-faire. Ce passionné de cuisine est convaincu du rôle clé d'une alimentation saine et respectueuse de l'environnement dans le maintien du capital santé.

Auteur de quantité d'ouvrages, dont « Grande cuisine végétarienne », disponible au shop de la Clinique, il est également conseiller en alimentation biologique.

Ses nombreux voyages de par le monde lui ont permis d'élaborer une kyrielle de recettes végétariennes, savoureuses et toujours à base de produits issus de l'agriculture biologique.

Jean Montagard proposera six conférences et cours de cuisine.

Di 08 septembre – Lu 16 septembre 2019

**AVEC SYLVIE PETIOT,
YOGA ET MÉDITATION**

À la recherche d'une voie, 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 (gestionnaire de 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, sous le nom de « 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 ou en cours particuliers.

Sylvie Petiot proposera environ trois séances de yoga et des méditations quotidiennes.

Di 15 septembre – Di 22 septembre 2019

**AVEC DRE FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO,
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 synergie avec les ateliers de méditation et les conférences imprégnées de bouddhisme de Tenzin Tulku, Dre Françoise Wilhelmi de Toledo vous entraînera vers les souvenirs bibliques de la tradition judéo-chrétienne et animera des tables rondes interactives sur des paraboles bibliques et d'autres récits tirés de livres de sagesse.