



Symposium sur la santé holistique et la santé de la femme

SOUS L'ÉCLAIRAGE D'HILDEGARDE DE BINGEN

Du lundi 1er au samedi 6 juillet 2024 |
Hospice du Grand Saint Bernard, Suisse

Découvrez les secrets de la santé
holistique et la **joie de la féminité.**



Rejoignez-nous pour une retraite spéciale santé et bien-être



Le séminaire propose de découvrir à l'école d'Hildegarde de Bingen, génie féminin du XIIème siècle, les secrets de la santé holistique et la joie de la féminité, dans un cadre exceptionnel à l'Hospice du Grand Saint-Bernard, en Suisse.

Hildegarde propose une vision holistique basée sur 5 piliers (l'alimentation, les remèdes naturels, la purification de l'organisme, l'équilibre de vie et la vie spirituelle) intégrant l'homme au cœur de la création.

Ce séminaire sera l'occasion de mettre en dialogue les écrits d'Hildegarde de Bingen avec les connaissances actuelles en médecine, en nutrition, en santé mentale et en phytothérapie.



Pendant le symposium, vous allez :

- **expérimenter** une alimentation selon les principes nutritionnels de la santé holistique (notamment grand épeautre non hybridé, légumes cuits, épices et herbes aromatiques, plantes et tisanes variées) pour permettre une purification de l'organisme.
- faire des marches pleine **conscience** en montagne, le matin et de découvrir la chronobiologie
- mieux vous connaître : votre **corps, âme et esprit**
- vous informer sur la **physiologie féminine** et d'apprendre comment prévenir et soigner certaines maladies spécifiques de la femme, en conciliant médecine conventionnelle et holistique.
- découvrir certains **remèdes purificateurs** de l'organisme
- découvrir la musique et les écrits de sainte Hildegarde : **musique thérapeutique**
- **cueillir et utiliser des plantes sauvages** recommandées par Hildegarde de Bingen.



01.07 1er jour

à partir de 13h00

- Plantes : balade et plantes sauvages
- Conférence introductive : Présentation d'Hildegarde de Bingen (biographie et œuvre)
- Les 5 sens approfondir (Vittoz en résonance)

" **La vue** pour s'émerveiller de la grâce du corps, des couleurs et des mouvements de la création.

L'ouïe pour descendre en soi même, apaiser, méditer, réfléchir....

Le toucher pour se laisser surprendre et rire de la rencontre.

L'odorat pour inspirer pleinement les bonnes odeurs de la terre et de **l'esprit**.

Le goût pour savourer l'instant, se laisser soigner par ce que nous donne la terre et sourire à l'enfant qui sommeille en nous "

02.07 2er jour : Unité de l'être au féminin

- Vision d'Hildegarde de Bingen unité de l'être
- Approche holistique de la personne
- Spectacle

03.07 3ème jour : Les étapes de la vie de la femme

- Le regard d'Hildegarde sur les étapes de la vie de la femme
- un nouveau regard sur le corps féminin
- Conférence sur la nutrition

04.07 4ème jour : Choisir une bonne alimentation pour rester joyeuse et en bonne santé

- L'alimentation de la joie au féminin
- Comment optimiser l'équilibre physique et psychique
- Des maladies de civilisations, chroniques, cible de la femme liées à l'alimentation

05.07 5ème jour : Choisir une bonne alimentation pour rester joyeuse et en bonne santé

- Conseils de sainte Hildegarde sur l'hygiène de la vie de la femme
- Hygiène de vie, conseils pour prévenir les maladies par rapport à l'environnement
- Elimination des toxines (axes foie-intestin/ Système urinaire)
- Atelier relaxation

06.07 • Atelier de clôture du Symposium

départ env 12h00

Intervenants



Amélie Michel

Infirmière puéricultrice diplômée en 2005, Amélie est ensuite devenue spécialiste de sainte Hildegarde, formée par la maison de sainte Hildegarde puis par l'institut Hildegardien. Elle est aussi certifiée en soins naturels (phytothérapie, aromathérapie et produit de la ruche) par Hippocrates formation. Elle donne des conseils individuels, anime des formations et des diètes végétaliennes. Elle est aussi co-auteur de la Bible Hildegarde de Bingen (ed. Leduc) et auteur et coordinatrice éditoriale pour la plateforme Permafood.



Laurence Mayaud

Docteur en pharmacie depuis 2006, Laurence a exercé dix ans en tant que biologiste médical. Pendant ces années, elle se forme en santé dite « naturelle » et devient Heilpraktiker en 2013. Grâce à Sainte Hildegarde de Bingen et ses écrits, Laurence poursuit cohérence et complémentarité entre science moderne et tradition ancienne. Elle dispense formations, sessions et conseils individuels de santé.



Henri Joyeux

Médecin, Chirurgien, Cancérologue & Conférencier, Henri Joyeux s'engage au service de la santé du plus grand nombre par ses articles, ses livres et ses conférences. Auteur du best seller : « Changez d'alimentation » ; « Refusez l'aluminium dans les produits de santé » ; « Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson »



Jean Joyeux

Micronutritionniste, pratiquant en milieu hospitalier et libéral. Spécialiste en nutrition des activités sportives. Nutritionniste de l'équipe Cycliste professionnelle AG2R La Mondiale. Enseignant en nutrition et micronutrition en cursus privé et universitaire. Co-auteur de Mangez mieux avec Henri Joyeux (ed Pocket) et auteur chez Permafood.

Intervenants



Cécile de Williencourt

Sage-femme de formation, spécialisée dans l'accompagnement des femmes de la puberté à la ménopause pour aider chacune à mieux connaître et intégrer sa féminité. Cécile aime transmettre et accompagner, pour que chacun puisse mieux connaître son corps et faire des choix libres et conscients.

Auteur de Trésors de femme - Un nouveau regard sur le corps féminin de la puberté à la ménopause et Ton corps, un trésor - Guide pour comprendre les changements de la puberté. Certifiée Animatrice de Marche Pleine Conscience.



Jean-Marie de Williencourt

Coach, Equicoach, Accompagnateur de Tourisme

ÉquestrePassionné par l'être humain ainsi que par la nature, les grands espaces et les chevaux ; Jean-Marie aime les voyages à la fois intérieurs et extérieurs.

Ingénieur de formation, spécialisé dans le conseil d'entreprise, le coaching et équicoaching pour dirigeants. Certifié Animateur de Marche Afghane à l'école française de Marche Afghane.



Laura Colagreco

Directrice éditoriale du Restaurant Mirazur*** (50 World Best restaurants) Laura est née et a grandi en Argentine, dans une famille qui a cultivé l'amour de la nature et du partage autour de la table. Laura travaille au restaurant Mirazur avec son frère le chef Mauro Colàgrecô. Elle est chargée de la direction éditoriale et artistique et elle est membre de l'équipe de recherche & développement du restaurant. Laura a développé un projet de boissons artisanales et probiotiques au sein du restaurant pour enrichir l'offre des accords non alcoolisés et lancé sa propre marque.



Alexandra Kock

Avec une formation polyvalente en architecture paysagère et en philosophie, Alexandra possède une compréhension profonde des interactions entre l'homme, la nature et l'environnement. Certifiée en permaculture, elle conçoit des espaces extérieurs qui racontent une histoire, reflétant l'essence même de leur environnement et de leur communauté.



source: presse.saint-augustin.ch

**Ne manquez pas cet événement exceptionnel
et inscrivez-vous dès aujourd'hui !**

**Visitez
www.permafood.org/symposium/**

ou scannez



**Vous avez des questions ?
Contactez-nous
contact@permafood.org**

permafood