permafood

Programme

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 résonnance)

" **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 Hippocratus 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 alcoolisées 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.