

LA SEMAINE DES RÉOLUTIONS
À EVERNESS (SUISSE)

RÉSOLUTIONS 2026

CONFÉRENCES
DÉBATS
ATELIERS
PROGRAMME QUOTIDIEN
DE NOMBREUSES SURPRISES

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

DU 11 AU 18
JANVIER 2026

Bordereau
de réservation
Hôtel / Conférences
disponible
en dernière page

à EVERNESS HOTEL & RESORT

INSCRIPTION à la semaine

avec
les MEMBRES DE L'EQUIPE MÉDICO-CHIRURGICALE
de prévention santé.

avec les **MEMBRES DE L'EQUIPE MÉDICO-CHIRURGICALE**
de prévention santé

Les conférenciers seront à votre disposition et à votre écoute.



Pr Henri Joyeux
Chirurgien - oncologue
Immunologie - nutrition
Montpellier



Pr Philippe Humbert
Médecine Interne et
Endocrino-dermatologie
Besançon



Dr Jean-Pierre Poinignon
Rhumatologue et médecine
physique Grenoble



Dr Marc Passamar
Neuropsychiatre - Albi



Dr Gérard Dieuzaide
Docteur en chirurgie dentaire, posturologie et
implantologie, spécialiste de l'électro-sensibilité,
des troubles musculo-squelettiques - Toulouse



Dr André Joyeux
Chirurgien Thoracique et
Cardio-vasculaire - Nîmes



Milan Chapuis
Ostéopathe - Grenoble



Laure Caussignac
Naturopathe - Toulouse



Claudio Alessi
Expert en Arts Martiaux -
Genève



Dr Marc Taulelle
Pneumologue - Nîmes



Christine Bouguet-Joyeux
Nutrition pratique



Pierre Laur
Hypnothérapeute et
praticien EMDR - Albi

Les moments de philosophie

Une équipe à votre service

Claudia Marche / Coach sportif
William Animation
Stéphane captation vidéo / Média

Invités surprise



Jean Joyeux
Micronutritionniste enseignant
à l'École de Nutrition
Holistique de Genève

Programme quotidien

8H00

Le Bokenzen l'éveil du samouraï

Claudio Alessi - Expert en Arts Martiaux

8H30 – 9H30

Petit déjeuner

9H30 – 10H30

Balades à pied ou à vélo

Location de vélo à CHF 15.- la ½ journée

« Bien-être à la carte »

en supplément (hammam, sauna, bains bouillonnants...)

90 minutes CHF 27.- par personne, sur réservation au préalable et selon disponibilité.

11H00 – 13H00

Conférences et débats

13H15 – 14H15

Déjeuner

14H30 – 16H00

Pré-inscription auprès de
Pierre Laur
hypnogestion@gmail.com

ATELIER GRATUIT *du mardi au vendredi par groupes.*

**Comment puis-je mieux communiquer avec les autres,
résoudre les conflits ?**

- **Entraînement à l'EIA** (Echange Interpersonnel Apaisé)
- Connaître les outils de perception et de verbalisation des états émotionnels, source d'une communication saine et apaisée : **20 mn d'exposé, 30mn d'entraînement, 40mn analyse – débat - questions, et mise en situation.**

14H30 – 16H00

Pré-inscription auprès de
Christine Bouguet-Joyeux
chbjoyeux@gmail.com

ATELIER GRATUIT *du mardi au vendredi par groupes.*

Introduction à la Gastronomie Santé

- Choix des aliments - Préparation - Cuisson .

Programme quotidien

17H00 – 19H00

Conférences

19H00 – 19H30

Les moments de philosophie

Invité surprise

20H00 – 21H00

Dîner (sauf le dimanche 19 octobre)

REPAS
santé

Buffet généreux varié

Couleurs - Odeurs – Saveurs - Textures

Produits laitiers et Gluten à minima

Abondance de végétaux de saison

Cuisson vapeur et nature

Les conférences

DIMANCHE 17H30 – 20H30

Présentation des Intervenants

Conférence introductive

Vivre et vieillir en pleine forme :

**Nos défenses immunitaires innées-adaptatives
et leur évaluation**

Les vaccins de 0 à 100 ans : pourquoi - quand - comment ?

Pr Henri Joyeux

LUNDI

La Nutrition fonctionnelle

MATIN

Les Nutriments et l'Intestin à la source de l'Immunité au jour le jour

Le microbiome et ses microbiotes à entretenir

Jean Joyeux

APRÈS-MIDI

Le Goût et l'Odorat : Sentinelles de votre santé de 0 à 100 ans

Le choix des aliments et la cuisson idéale pour la Santé

Christine Bouguet-Joyeux

Les conférences

MARDI

MATIN

La Médecine de la dernière chance

Que faut-il faire quand il n'y a plus rien à faire ?

Pr Philippe Humbert

APRÈS-MIDI

Prévention des maladies respiratoires

Asthme – Broncho-pneumopathies - Cancers

Dr Marc Taulelle

MERCREDI

Maladies Cardio-vasculaires et métaboliques

Surpoids – Obésité – Diabètes I, II, III

MATIN

Pathologies Cardio-Vasculaires et AVC

Pathologies veineuses : varices et phlébites

Causes et Prévention

Dr André Joyeux

APRÈS-MIDI

La gestion nutritionnelle des maladies métaboliques

Cholestérol : rôles, métabolisme et dangers

Les jeûnes et le régime cétogène

Comment le surpoids est cancérigène ?

Jean Joyeux

Les conférences

JEUDI

Le cerveau dans tous ses états

MATIN

Gérer nos stress et anxiété

Dr Marc Passamar

L'Hypnose, l'EMDR, la Sophrologie

Pierre Laur

APRÈS-MIDI

Vie psychique - Gestion de la mémoire

Dr Marc Passamar

**Les facteurs humains face aux maladies neurodégénératives
et le fonctionnement de la Thyroïde**

Laure Caussignac

VENDREDI

MATIN

Arthrose et maladies rhumatismales

Ostéoporose mythe ou réalité ?

Les maladies auto-immunes de la peau : psoriasis, lupus..

Dr Jean-Pierre Poinsignon

La place de l'ostéopathe de 0 à 100 ans....

Milan Chapuis

APRÈS-MIDI

Les Maladies des Ondes

**La posturologie statique et dynamique, les tensions
de la fibromyalgie et l'électrosensibilité**

Dr Gérard Dieuzaide

Les conférences

SAMEDI

MATIN Le fléau des cancers : lequel voulez-vous éviter ?

Prévention des cancers et des récides
peau, seins, utérus et ovaires, prostate, reins, vessie,
colon-rectum, lymphomes, cerveau, os, thyroïde...

Pr Henri Joyeux

APRÈS-MIDI SURPRISE

Vous aurez le choix en fonction de vos envies entre
plusieurs possibilités de sorties et de visites*.

* options avec supplément annoncé sur place

SAMEDI

SOIR

SOIRÉE DANSANTE

Animée par William

DIMANCHE

Les thérapeutiques naturelles de la Médecine intégrative

MATIN

Les produits de la ruche - Les huiles végétales
Les huiles essentielles, le Bol d'Air Jaquier
Les meilleurs chocolats
Le thym et le romarin
La raclette du week-end

Table ronde
Questions-réponses avec les intervenants
Conclusion

Délivrance de votre certificat
de participation en fin de séminaire.

Envoi par e-mail



Information réservation

Du dimanche 11 janvier pour le dîner
au dimanche 18 janvier après le déjeuner.

EVERNESS
hotel & resort

AVEC CHAMBRE

FORFAIT « PENSION COMPLÈTE » au tarif
de CHF 1 570. - par personne pour 7
jours.

FORFAIT « PENSION COMPLÈTE » au tarif
de CHF 2 465. - pour deux personnes
ensemble pour 7 jours.

Le forfait « Pension Complète »
comprend la nuitée, la taxe de séjour, le
petit-déjeuner, le lunch et le dîner.

Les chambres sont disponibles à partir de 16h pour
l'arrivée et doivent être libérées avant 10h.

**Accès à toutes les conférences
et aux animations liées aux conférences.**

SANS CHAMBRE

CHF 1 155.- par personne
pour 7 jours, incluant le petit-déjeuner, le
lunch et le dîner.

**Accès à toutes les conférences
et aux animations liées aux conférences.**



HÔTEL / CONFÉRENCES

**Everness Hotel & Resort
Champs-blancs 70b
Chavannes de Bogis 1279**

www.everness.ch
reservation@everness.ch

+41 22 960 81 81

Bordereau
de réservation
Hôtel / Conférences
**disponible
page suivante**

SANTE & BIEN ETRE 2026
Du dimanche 11 janvier pour le dîner au
dimanche 18 janvier après le déjeuner

M ☐ F ☐ Nom :

Prénom :

Age : Métier actuel ou passé :

Raisons de votre inscription :

Adresse personnelle:

Code postal :

Ville :

Pays :

Tél :

Email :

Je réserve :

- ☐ Forfait Pension Complète 1 personne à **CHF 1570.** - pour 7 jours
- ☐ Forfait Pension Complète 2 personnes à **CHF 2465.** - pour 7 jours
- ☐ Surclassement en chambre supérieure vue lac : **CHF 25.-** par nuit

J'arrive le : **11.01.2026** Je pars le : **18.01.2026**

- ☐ Sans chambre, **CHF 1155.** - par personne pour 7 jours
incluant le petit déjeuner, le lunch et le dîner

La pension complète comprend la nuitée, la taxe de séjour, le petit-déjeuner, le lunch, le dîner et l'accès aux conférences et animations liées aux conférences.

Check-in à partir de 16h00 et Check-out avant 10h00.

Numéro de carte de crédit

(débit de 30% à la réservation, le solde sera débité 15 jours avant votre arrivée)

N° de carte :

Date d'expiration :

Titulaire de la carte :

Politique d'annulation : Annulable sans frais jusqu'à 15 jours avant l'arrivée.
Passé ce délai, la totalité sera débitée.

Merci de renvoyer ce formulaire rempli à l'adresse everness@formresa.com afin d'effectuer votre réservation avant le **MARDI 02 décembre 2025**



Caresse



Miam



Rêves



Plouf



Tchin

Yes



Everness hotel & resort
Champs-Blancs 70b
Chavannes de Bogis 1279
www.everness.ch
reservation@everness.ch