



**EVERNESS**  
hotel & resort



École de Nutrition Holistique  
nourrir le corps, l'âme et l'esprit.

LA SEMAINE DES RÉOLUTIONS  
À EVERNESS (SUISSE)

# RÉSOLUTIONS 2026

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

DU 11 AU 18  
JANVIER 2026

CONFÉRENCES  
DÉBATS  
ATELIERS  
PROGRAMME QUOTIDIEN  
DE NOMBREUSES SURPRISES

Bordereau  
de réservation  
Hôtel / Conférences  
**disponible**  
en dernière page

à EVERNESS HOTEL & RESORT

INSCRIPTION à la semaine

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

Renseignements : [reception@everness.ch](mailto:reception@everness.ch) +41 22 960 81 81

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

Invités surprise

Une équipe à votre service

**Claudia** Marche / Coach sportif

**William** Animation

**Stéphane** captation vidéo / Média



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

## Programme quotidien

8H00

**Le Bokenzen l'éveil du samourai**  
Claudio Alessi - Expert en Arts Martiaux

8H30 – 9H30

**Petit déjeuner**

9H30 – 10H30

**Balades à pied où 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 18 janvier)

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 – Diabète 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 Poinignon**

**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 récurrences**  
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](http://www.everness.ch)  
[reservation@everness.ch](mailto: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](mailto: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](http://www.everness.ch)  
[reservation@everness.ch](mailto:reservation@everness.ch)