

LA SEMAINE DES RÉSOLUTIONS 2027

À EVERNESS HOTEL & RESORT

Se connaître pour cultiver sa santé

Du 10 au 17 janvier 2027

Inscription à la semaine

Avec l'équipe
médico-chirurgicale
de Prévention Santé
de **Pr. Henri Joyeux**

Conférences

Débats

Ateliers

**Programme
quotidien**

**De nombreuses
surprises**



EVERNESS



nourrir le corps, l'âme et l'esprit

Renseignements: reception@everness.ch +41 22 960 81 81

LA SEMAINE DES RÉOLUTIONS 2027

Du 10 au 17 janvier 2027

Se connaître
pour cultiver
sa santé



Renseignements: reception@everness.ch +41 22 960 81 81

Avec l'équipe médico-chirurgicale de Prévention Santé

Les conférenciers seront à votre disposition et à votre écoute.

Pr. Henri Joyeux

Chirurgien - oncérologue
Immunologie - nutrition

Pr. Philippe Humbert

Médecine Interne et
Endocrino-dermatologie

Dr. Jean-Pierre Poinsignon

Rhumatologue et médecine
physique

Dr. Marc Passamar

Neuropsychiatre

Dr. Gérard Dieuzaide

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

Dr. André Joyeux

Chirurgien Thoracique
et Cardio-vasculaire

Milan Chapuis

Ostéopathe

Claudio Alessi

Expert en Arts Martiaux

Pierre Laur

Hypnothérapeute et
praticien EMDR

Jean Joyeux

Micronutritionniste, diététicien,
Directeur académique de l'école
de nutrition holistique

Dre Karine Bernard

Dre ès science en Immunologie,
naturopathe, nutritionniste,
phytothérapeute et enseignante ENH

Patricia Düggeli

Coach et thérapeute holistique,
spécialiste en coaching, kinésiologie,
réflexologie plantaire,
nutrition et enseignante ENH

Jessica Di Blasio

Nutrithérapeute holistique
et enseignante ENH

Isaline Goy

Spécialiste en phytothérapie,
gemmothérapie, aromathérapie,
homéopathie, herboristerie
et enseignante ENH

Christine Bouguet-Joyeux

Naturopathe

Marie Moatti

Docteur en Pharmacie, DES en
Biologie Médicale spécialité
hématologie, Réflexologie et
Naturopathe

Myriam Morand

Nutrithérapeute, Directrice de l'Ecole
de Nutrition Holistique

Dr Pablo Buono

Médecin généraliste,
micronutritionniste, médecin
du sport, médecine fonctionnelle
et intégrative

Une équipe à votre service

Claudia: Marche & coach sportif

William: Animation

Nadine: Communication

Les moments de philosophie: invités surprise

Programme de la semaine

	Dimanche 10.01	Lundi 11.01	Mardi 12.01	Mercredi 13.01	Jeudi 14.01	Vendredi 15.01	Samedi 16.01	Dimanche 17.01
8h00	Le Bokenzen l'éveil du samouraï							
8h30	Petit déjeuner santé							
9h30	« Walk and talk » avec Claudia							
Conférence 10h30 — 13h00	Nourrir et entretenir ses mitochondries – Dr. Cl. Lagarde / Jean Joyeux	Cœur, vaisseaux : comment fonctionnent- ils ? Phlébites et embolies pulmonaires – Dr André Joyeux	Qu'est-ce qui ne va pas dans vos intestins ? – Pr. Philippe Humbert	Chronobiologie, nutrition et équilibre hormonal – Jean Joyeux Microbiote intestinal, équilibre hormonal et cancers hormono- dépendants – Dr Pablo Buono	Stress, anxiété, dépressions, c'est quoi ? Comment les prévenir, les soigner ? – Dr. Marc Passamar et Pierre Laur	Prévention des cancers et des récidives – Pr. Henri Joyeux Immunité, stress, cancer, de l'importance d'une approche holistique – Dre Karine Bernard	Les Trésors de la ruche et la santé 30' Le Bol d'AIR JAQUIER pour mieux respirer 30'	
13h15	Repas anti-inflammatoire & neuroprotecteur							
Ateliers au choix 14h30 — 16h00	Salle 01 Communication apaisée – Pierre Laur Salle 02 Du terrain à l'assiette : buffet sauvage – Marie Moatti Salle 03 Lecture des étiquettes alimentaires – Marie Moatti	Salle 01 Communication apaisée – Pierre Laur Salle 02 Les secrets de la plus saine des cuissons – Christine Bouguet- Joyeux Salle 03 Apéro sensoriel : jus, sens et plaisir – Jessica Di Blasio	Salle 01 Communication apaisée – Pierre Laur Salle 02 Du terrain à l'assiette : buffet sauvage – Isaline Goy Salle 03 Lecture des étiquettes alimentaires – Myriam Morand	Salle 01 Communication apaisée – Pierre Laur Salle 02 Atelier Brain Gym “bouger pour mieux penser” – Patricia Düggele Salle 03 Apéro sensoriel : jus, sens et plaisir – Jessica Di Blasio	Salle 01 Communication apaisée – Pierre Laur Salle 02 Les secrets de la plus saine des cuissons – Christine Bouguet- Joyeux Salle 03 Atelier Brain Gym “bouger pour mieux penser” – Patricia Düggele	Après-midi surprise		
Conférences 17h00 — 19h00	17h30 Introduction : « Connais-toi toi- même » La barrière intestinale, à la source de l'auto- immunité. – Pr. Henri Joyeux et Jean Joyeux	Troubles métaboliques, causes et solutions dans l'assiette – Jean Joyeux	Prévenir les maladies cardio et neurovasculaires par la nutrition anti- inflammatoire – Jean Joyeux La santé respiratoire, comment fonctionne- t-elle ? Comment l'entretenir ? – André Joyeux	Face à l'arthrose : que faire – Dr. Jean-Pierre Poinsignon Ostéopathie et approche des Fascias – Milan Chapuis	La posturologie statique et dynamique, les tensions de la fibromyalgie et l'électrosensibilité – Dr. G Dieuzaide	Hypnose, EMDR, Sophrologie, quels effets ? Quels principes ? Quand y avoir recours ? – Dr. Marc Passamar et Pierre Laur	Conclusion Soirée musicale et dansante...	
19h00	Inspirations							
20h00	Dîner							

LA SEMAINE DES RÉOLUTIONS 2027

Du 10 au 17 janvier 2027

Se connaître
pour cultiver
sa santé

Programme quotidien

8h00

Le Bokenzen l'éveil du samouraï

Claudio Alessi - Expert en Arts Martiaux

8h30 — 9h30

Petit déjeuner santé

9h30 — 10h30

« Walk and talk » avec Claudia

Marche santé bien être avec No Difference

10h30 — 13h00

Conférences et débat

13h15 — 14h15

Repas Anti-inflammatoire & neuroprotecteur

14h30 — 16h00

Ateliers pratiques au choix ou discussions avec les intervenants

Du lundi au vendredi par groupes
(voir programme de la semaine)

17h00 — 19h00

Conférences

19h00 — 19h30

Inspirations

avec Claudio Alessi et No Difference

20h00 — 21h00

Dîner

(sauf le dernier dimanche)

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 10.01

INTRODUCTION

17h30 – 20h30

« Connais-toi toi-même », prendre en main son immunité, au cœur de sa santé.

La barrière intestinale, à la source de l'auto-immunité.

Pr. Henri Joyeux et Jean Joyeux

Lundi 11.01

MALADIES MÉTABOLIQUES, SURPOIDS, DIABÈTE, GOUTTE

10h30 – 13h00

Nourrir et entretenir ses mitochondries

Dr. Cl. Lagarde / Jean Joyeux

17h00 – 19h00

Troubles métaboliques (surpoids, diabètes, cholestérol et dyslipidémies, goutte), causes et solutions dans l'assiette.

Jean Joyeux

Les conférences

Mardi 12.01

CŒUR-VAISSEAUX, AVC, POUMONS

10h30 – 13h00

**Cœur, vaisseaux : comment fonctionnent-ils ?
Phlébites et embolies pulmonaires.**

Dr. André Joyeux

17h00 – 19h00

**Prévenir les maladies cardio et neurovasculaires
par la nutrition anti-inflammatoire.**

Jean Joyeux

**La santé respiratoire, comment fonctionne-t-elle ?
comment l'entretenir ?**

Dr. André Joyeux

Mercredi 13.01

MÉDECINE INTERNE : DERMATOLOGIE - RHUMATOLOGIE

10h30 – 13h00

**Qu'est-ce qui ne va pas dans vos intestins ?
La santé de la peau : une question de microbiote ?
entérite microscopique, parasitoses**

Pr. Philippe Humbert et Jean Joyeux

17h00 – 19h00

Face à l'arthrose : que faire.

Dr. Jean-Pierre Poinsignon

Ostéopathie et approche des Fascias

Milan Chapuis

Les conférences

Jeudi 14.01

HORMONES, FERTILITÉ, MÉNOPAUSE, ANDROPAUSE, VIEILLISSEMENT

10h30 – 13h00

Chronobiologie, nutrition et équilibre hormonal.

Jean Joyeux

Microbiote intestinal, équilibre hormonal et cancers hormono-dépendants

Pablo Buono

17h00 – 19h00

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

Dr. Gérard Dieuzaide

Vendredi 15.01

NEURO, PSYCHISME, STRESS, SOMMEIL

10h30 – 13h00

Stress, anxiété, dépressions, c'est quoi ? Comment les prévenir, les soigner ? Le sommeil et la santé... La mémoire, comment la renforcer et l'entretenir.

Dr. Marc Passamar et Pierre Laur

17h00 – 19h00

Hypnose, EMDR, Sophrologie, quels effets ? Quels principes ? Quand y avoir recours ?

Dr. Marc Passamar et Pierre Laur

Les conférences

Samedi 16.01

CANCÉROLOGIE : QUELS CANCERS VOULEZ-VOUS ÉVITER ?

10h30 – 13h00

Prévention des cancers et des récidives

Pr. Henri Joyeux

**Immunité, stress, cancer, de l'importance d'une
approche holistique**

Dre Karine Bernard

17h00 – 19h00

Après-midi surprise

Conclusion, Soirée musicale et dansante

Dimanche 17.01

10h30 – 11h30

Les Trésors de la ruche et la santé

Le « Bol d'Air Jacquier » pour mieux respirer

LA SEMAINE DES RÉOLUTIONS 2027

Du 10 au 17 janvier 2027

Se connaître
pour cultiver
sa santé



Information réservation

Du dimanche 10 janvier pour le dîner au dimanche 17 janvier après le déjeuner

Avec chambre *EVERNESS*

Forfait « Pension Complète » – 1 personne
Au tarif de CHF 1'570.– pour 7 jours.

Forfait « Pension Complète » – 2 personnes
Au tarif de CHF 2'465.– 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

1 personne
Au tarif de CHF 1'155.– pour 7 jours.

Le forfait sans chambre comprend 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

Renseignements: reception@everness.ch +41 22 960 81 81



SANTE & BIEN-ETRE

Du dimanche 10 pour le dîner au dimanche 17 janvier après le déjeuner 2027

M ☐ F ☐ Nom : _____

Prénom : _____

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 : **10.01.2027** Je pars le : **17.01.2027**

☐ 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 ainsi que
l'accès aux conférences et aux animations liées aux conférences.

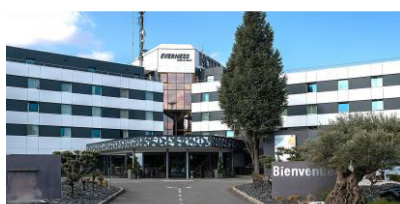
Check-in à partir de 16h00 et Check-out avant 10h00.

Païement :

Un acompte de 30 % est demandé au moment de la réservation.
Le solde devra être réglé au plus tard 15 jours avant votre arrivée.
Un lien de paiement sécurisé vous sera envoyé après réception de votre
formulaire d'inscription.

Politique d'annulation :

Annulable sans frais jusqu'à 15 jours avant l'arrivée. Passé ce délai, la
totalité sera débité.



Merci de retourner ce formulaire dûment complété à notre service des
réservations afin de finaliser votre réservation : reservation@everness.ch



Caresse



Miam



Rêves



Plouf



Tchin



Yes

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