

ANN WIGMORE NATURAL HEALTH INSTITUTE

VIBREZ DE SANTÉ !

DÉCOUVREZ LES MERVEILLES QUE LA NATURE VOUS OFFRE

Une hygiène de vie basée sur l'alimentation vivante

La santé véritable est plus qu'une absence de symptômes. C'est de l'énergie en abondance, de la joie de vivre et de l'enthousiasme. Une nutrition optimale est la base de l'équilibre dans tous les aspects de nos vies. Les 35 années de recherche du Dr Ann Wigmore indiquent que la maladie est le résultat de l'intoxication et des déficiences causées par une surabondance de nourriture cuite et transformée industriellement, de drogues, de polluants et de pensées négatives.

Avec cette hygiène de vie simple et économique, vous pouvez produire une nourriture de la plus haute qualité chez vous, même dans un petit appartement. C'est une approche globale permettant d'acquérir une véritable santé, de diminuer votre impact sur l'environnement et de vivre en plus grande harmonie avec la Nature.

L'alimentation vivante va bien au-delà de la non-cuisson des aliments. Les aliments (fruits, légumes, oléagineux...) sont frais, biologiques, crus et préparés pour faciliter une assimilation optimale en les mixant, en les faisant germer ou lacto-fermentés. L'abondance de nutriments et d'enzymes donnent au corps les matériaux et l'énergie dont il a besoin afin de retrouver et maintenir une santé éclatante. Des légumes frais, biologiques et riches en chlorophylle constituent la pierre angulaire du programme.

Notre fameuse soupe « Energie » fournit une nourriture complète et facile à digérer. Les repas sont tous d'origine végétale et vivants et offrent une variété de salades appétissantes, d'assaisonnements, de pâtés d'oléagineux, de douceurs aux fruits et de petits festins déshydratés.

L'expérience d'une formation unique

Vous ferez l'expérience de la différence énorme qu'une hygiène de vie basée sur l'alimentation vivante (Living Foods Lifestyle™) peut apporter à votre corps, mental et esprit alors que vous vous éveillez à une plus grande conscience de vous-même. Une atmosphère familiale et chaleureuse ainsi que des membres du personnel prévenants vous donneront une formation pratique basée sur l'expérimentation en vous y impliquant. Le programme de formation vous permet d'emporter avec vous ce mode de vie pour le poursuivre chez vous.

L'institut est une association sans but lucratif fondée en 1990 par le Dr Ann Wigmore. Les principaux membres du personnel ont travaillé en étroite collaboration avec elle et continuent à donner ses enseignements avec enthousiasme et intégrité.

Les merveilles de l'herbe de blé

L'herbe de blé, une des formes la plus directe et la plus concentrée d'énergie solaire, constitue une partie fondamentale d'une hygiène de vie basée sur l'alimentation vivante (Living Foods Lifestyle™). Vous prendrez plaisir à explorer les multiples utilisations de ses vertus régénératrices.

Il a été démontré que l'herbe de blé aidait à purifier le sang et les organes ainsi qu'à renforcer le système immunitaire. Les recherches l'ont identifiée et classée comme « aliment complet ». Elle contient plus de 100 éléments nécessaires à l'homme. Ces propriétés nourrissantes et concentrées aident à revitaliser et régénérer le corps.

Une nouvelle manière de vivre

Notre programme de formation dynamique vous permet de vivre cette transformation qu'apporte qu'une hygiène de vie basée sur l'alimentation vivante (Living Foods Lifestyle™) pendant que vous l'étudiez.

Rejoignez les ateliers pratiques où vous apprendrez comment faire pousser les jeunes pousses et l'herbe de blé à la maison. Lors des cours enthousiasmants et amusants, vous apprendrez à tout préparer, de la soupe « Energie » aux pizzas crues, sans oublier les délicieux desserts.

Notre programme de formation très varié inclut des cours sur la nutrition, le développement personnel, la nourriture consciente, la détoxification interne et l'herbe de blé. En outre, des cours de yoga sont donnés sur la plage. L'équipe attentive à vos besoins encourage les étudiants à communiquer entre eux et avec le personnel.

Les différents programmes proposés

Choisissez votre programme :

- le programme de base *Living Foods Lifestyle™* certifié (2 semaines)
- le programme intensif certifié (1 semaine)
- le programme de relaxation et de remise en forme (1 semaine)
- les séjours curatifs de court et long terme.

Vous pouvez choisir de participer aux cours quotidiens pour obtenir un certificat ou simplement prendre du bon temps sur la plage en profitant de nos repas régénérants.

Améliorez votre expérience en profitant des services spécialisés supplémentaires et des thérapies incluant massage thérapeutique, hydrothérapie du colon, réflexologie, consultations individuelles de yoga...

Pour être au mieux de votre forme...

Venez à l'Institut de Santé Naturelle Ann Wigmore sous le soleil de Porto Rico et accédez à un monde nouveau où vous apprendrez à prendre en main votre santé et votre longévité. L'hygiène de vie basée sur l'alimentation vivante (*Living Food Lifestyle™*) ouvre une nouvelle perspective sur la nutrition et vous apporte harmonie et santé de manière durable.

L'hygiène de vie basée sur l'alimentation vivante (*Living Food Lifestyle™*) vous aidera tout au long de votre chemin, que vous expérimentiez un problème de santé, désiriez ardemment maintenir un niveau optimum de vitalité, vouliez équilibrer votre poids, ou soyez prêt pour une détoxification.

Des milliers de gens de par le monde ont pris le contrôle de leur santé et de leur vie grâce à ce style de vie simple et naturel.

Rejoignez-nous et expérimentez ces bienfaits pour vous-même.

Situation et facilité de logement

L'institut est situé sur les magnifiques plages tropicales de Porto Rico, L'océan n'est qu'à quelques mètres.

L'école se trouve dans un charmant environnement apte à équilibrer corps et esprit.

Les installations sont propres, simples et confortables et nous offrons une gamme de logements abordables.

Conditions requises avant admission : nous sommes un centre de formation et nous ne fournissons aucun service de soins médicaux. Pour participer au programme, il faut être capable de se déplacer sans assistance et de prendre soin de soi-même.

Dr Ann Wigmore

Enseignante, thérapeute et pionnière du mouvement Alimentation Vivante, le Dr Ann Wigmore a dédié sa vie à enseigner à travers le monde les vertus de transformation de l'Alimentation Vivante. Elle est l'auteur de nombreux livres dont « L'herbe de blé : source de santé et de vitalité » (éditions Jouvence). La beauté de son enseignement réside dans sa simplicité : « reconnectez vous à la Nature et votre corps prendra soin du reste ».