

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

IMMERSION SANTÉ – 21 AU 28 JUIN 2021

Horaire sujet à changement

LUNDI 21 JUIN

- 14h30 Arrivée des participants
- 16h00 Visite des lieux - **Réception du Spa** (pour ceux/celles qui le souhaitent)
- 16h30 « Vert de bienvenue »
- 17h00 Démarrage du programme – **Salon Lac Orford**

MARDI 22 JUIN

- 8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau
- 10h15 à 11h15 *L'auto-hypnose de relaxation* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Paule Mongeau
- 17h00 *La cohérence cardiaque par la respiration* – **Salon Lac Orford**
Atelier par Paule Mongeau

MERCREDI 23 JUIN

- 8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau
- 10h15 à 11h30 *10 Techniques pratiques pour la détox* – **Salon Lac Orford**
Conférence/démonstration par Manon Viger, N.D.
- 17h00 *Du vivant dans votre assiette* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Manon Viger, N.D.

JEUDI 24 JUIN

- 8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau
- 10h15 à 11h30 *L'EFT de confort* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Paule Mongeau

17h00 *La Chimie du bonheur* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Ilona Dowgiallo

VENDREDI 25 JUIN

8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau

10h15 à 11h30 *Pourquoi la cuisine tonique* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Jocelyna Dubuc, fondatrice du SPA Eastman

17h00 *Les remèdes cachés du garde-manger* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Manon Viger, N.D.

SAMEDI 26 JUIN

8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau

10h15 à 11h30 *Comment retrouver votre énergie* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.

17h00 *Mes besoins spirituels et personnels* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Paule Mongeau

DIMANCHE 27 JUIN

8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau

10h15 à 11h30 *Comment intégrer la cuisine Tonique* – **Salon Lac Orford**
Rosemary Tiklé, Biochimiste, conseil, alimentation anti-inflammatoire

17h00 *Félicitations et remerciements* – **Salon Lac Orford**
Conférence par Paule Mongeau

LUNDI 28 JUIN

8h00 à 8h30 Rencontre quotidienne du matin – **Salon Lac Orford**
avec Paule Mongeau

10h15 à 12h00 *Session de clôture* – **Salon Lac Orford**
par Paule Mongeau