

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

ART DE VIVRE C'TONIQUE

Animé par Jean-Yves Dionne et l'équipe du Spa Eastman

13 au 20 juin 2021

*** Horaire sujet à changement



DIMANCHE 13 JUIN

Note : *Les chambres sont garanties pour 16h le jour d'arrivée.*

16h00	Arrivée et enregistrement du séjour
17h00	Mot de bienvenue et orientation de la semaine avec Jean-Yves Dionne
18h00	Souper
20h00 à 21h00	C'Tonique, ça vient d'où ? Conférence de Jean-Yves Dionne – (ouvert à tous) <ul style="list-style-type: none">• Un peu d'histoire• Le lobby du sucre• Pourquoi les régimes qui demandent de couper les portions ne fonctionnent pas ?

LUNDI 14 JUIN

8h30	Déjeuner
10h00 à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Art de vivre C'Tonique. Nutrition : les bases Conférence par Jean-Yves Dionne
12h00	Dîner
13h00	Temps libre/accès aux bains
15h00 à 17h00	À la découverte des huiles, boutique éphémère et animation par Olive Oil JdH
18h00	Souper

MARDI 15 JUIN

8h30	Déjeuner
10h00 à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	C'Tonique, ce que c'est et ce que ce n'est pas Conférence par Jean-Yves Dionne
12h00	Dîner
13h00	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	C'tonique : Retrouver son énergie : le rôle des antioxydants Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.
18h00	Souper

MERCREDI 16 JUIN

8h30	Déjeuner
10h00 à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Manger de façon ancestrale : source des aliments, comment un repas était conçu, la priorité des gras Conférence par Jean-Yves Dionne
12h00	Dîner
13h00	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Visite de nos jardins avec Alain Desrochers
18h00	Souper

JEUDI 17 JUIN

8h30	Déjeuner
10h00 à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Bons gras, mauvais gras Conférence par Jean-Yves Dionne
12h00	Dîner
13h00	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Le bouillon et ses bienfaits, démo culinaire par Manon Viger
18h00	Souper

VENDREDI 18 JUIN

8h30	Déjeuner
10h00 à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Ces mythes alimentaires qui nous suivent...parlons-en. Conférence par Jean-Yves Dionne
12h00	Dîner
13h00	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Atelier sur les épaississants à toutes les sauces Conférence par Caroline Roy
18h00	Souper

SAMEDI 19 JUIN

8h30	Déjeuner
10h00 à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Les plus grandes erreurs de la diète cétogène et comment les éviter Conférence par Jean-Yves Dionne
12h00	Dîner
13h00	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Le ménage de son garde-manger Conférence par Manon Viger, N.D.
18h00	Souper

DIMANCHE 20 JUIN

Note : Votre chambre doit être libérée et la clé remise à la réception avant 11h00.

8h30	Déjeuner
9h30 à 10h45	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne et dégustation d'un café gras !
10h45 à 11h30	Préparer le retour à la maison Conférence par Manon Viger, N.D.
12h00	Dîner
13h00	Départ/temps libre/accès aux bains