

# PROGRAMMATION

C'Tonique en pratique !



## JOUR 1

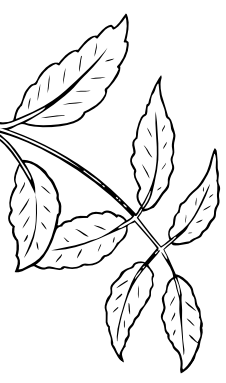
---

- 17h00**                    **Atelier #1 et présentation du programme de la fin de semaine**
- 18h30**                    **Souper**
- 20h00**                    **Art de Vivre C'Tonique : Plaisir et bénéfices avec Jean-Yves Dionne**

## JOUR 2

---

- 8h30**                    **Déjeuner**
- 10h00**                    **Les bons gras et démo culinaire : le petit-déjeuner ! Par Jean-Yves Dionne et Michèle Ménard**
- 12h30**                    **Diner et temps libre pour profiter des installations**
- 16h00**                    **Qu'est-ce qu'on boit, conférence avec Jean-Yves Dionne et les huiles aromatiques, démo culinaire avec Michèle Ménard**
- 18h30**                    **Souper**
- 20h00**                    **Conférence sur le vin par Gérard Marinovich**



# PROGRAMMATION

C'Tonique en pratique !



## JOUR 3

---

- 8h30** Déjeuner : dégustez le pain aux noix !
- 10h00** Comment compter les glucides et démo culinaire par Jean-Yves Dionne et Michèle Ménard
- 12h30** Diner
- 16h00** Choisir ses aliments en fonction de la provenance et du contenu en gras, conférence avec Jean-Yves Dionne et les desserts, démo culinaire par Caroline Roy
- 18h30** Souper et soirée libre

## JOUR 4

---

- 8h30** Déjeuner: dégustez le pain au coco et le cretons !
- 10h00** Retour sur les 3 jours  
Les aliments incontournables à avoir dans son garde-manger et démo culinaire: café gras par Jean-Yves Dionne.
- 12h30** Diner et après-midi libre