

# Horaires des activités et conférences

CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

HORAIRE À TITRE INDICATIF - LES SUJETS DES  
CONFÉRENCES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS

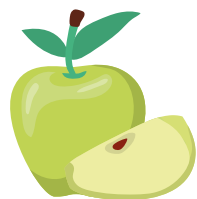


## JOUR 1

- 17h00** Démarrage du programme et « Vert de bienvenue » – *Salle Lac Orford*
- 18h00** Repas du soir (alimentation vivante) – *Salle à manger*
- 20h00** Piliers de santé, vitalité et détox | Pratique ancestrale  
*Salle Lac Orford* - Conférence par Roxane Vézina

## JOUR 2

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne du matin – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Le microbiome – *Salle Lac Orford* - Conférence par Roxane Vézina
- 17h00** La cohérence cardiaque par la respiration  
*Salle Lac Orford* - Atelier par Roxane Vézina
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 1 | Foire aux questions (FAQ) avec  
Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*



# Horaires des activités et conférences

## CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

### JOUR 3

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** 10 techniques pratiques pour la détox – *Salle Lac Orford*  
Conférence/démonstration par Manon Viger, N.D.
- 17h00** Une assiette vitalité – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 2 | Foire aux questions (FAQ)  
avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*

### JOUR 4

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Pourquoi la Cuisine Tonique<sup>MC</sup> – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Jocelyna Dubuc, fondatrice du Spa Eastman
- 17h00** La Chimie du bonheur – *Salle Lac Orford* Conférence par Ilona Dowgiallo
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 3 | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*



# Horaires des activités et conférences

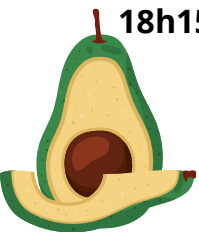
## CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

### JOUR 5

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Comment retrouver votre énergie – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.
- 17h00** Pousses et germination - *Salle Lac Orford* avec Alain Desrochers
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 4 | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*

### JOUR 6

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Comment intégrer la Cuisine Tonique<sup>MC</sup> – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Rosemary Tikle, Biochimiste, conseil, alimentation anti-inflammatoire
- 17h00** Les essentiels pour renforcer l'immunité – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 5 | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*



# Horaires des activités et conférences

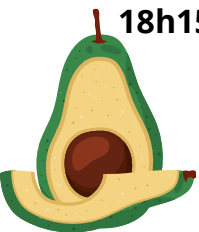
## CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

### JOUR 5

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Comment retrouver votre énergie – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.
- 17h00** Pousses et germination - *Salle Lac Orford* avec Alain Desrochers
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 4 | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*

### JOUR 6

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Comment intégrer la Cuisine Tonique<sup>MC</sup> – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Rosemary Tikle, Biochimiste, conseil, alimentation anti-inflammatoire
- 17h00** Les essentiels pour renforcer l'immunité – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Sujet quotidien 5 | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*



# Horaires des activités et conférences

## CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

### JOUR 7

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 8h00** Déjeuner de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>
- 10h15 à 11h30** Les superaliments et leur rôle dans l'alimentation – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Roxane Vézina
- 12h00** Dîner de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>
- 17h00** Alimentation vivante et QiGong – *Salle Lac Orford*  
Conférence-atelier par Roxane Vézina
- 18h00** Souper de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>

### JOUR 8

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe - *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 8h00** Déjeuner | Cuisine Tonique<sup>MC</sup>
- 10h15 à 12H00** Session de clôture de la cure – *Salle Lac Orford* - Cuisine Tonique<sup>MC</sup> au quotidien (au-delà des modes alimentaires) par Maïson Viger, N.D et rencontre de groupe avec Roxane Vézina
- 12H00 à 14h00** Dîner de clôture | Cuisine Tonique





# Horaires des jus

## JOUR 1

- 17h00 ■ « Vert de bienvenue » (smoothie) du Spa Eastman
- 18h00 ■ Repas cru et alimentation vivante

## JOUR 2 À JOUR 6

- Entre 7h00 et 7h30
  - Eau chaude citronnée (Bistro)
  - Jus d'herbe de blé (Bistro)
- 7h30
  - Eau de kéfir (Note : Les jus sont servis à la *Salle Lac Orford*, après 7h30)
  - Jus #1 (smoothie vert)
- 10h15
  - Jus #2 (shooter anti-inflammatoire au curcuma et gingembre)
  - Bouillon de potassium
- 11h15
  - Jus #3 (fruit et légumes)
- 13h00
  - Jus #4 (pousses et légumes)
- 15h45
  - Jus #5 (pousses et légumes)
- 18h15
  - Jus #6 (kvass de betteraves)
  - Bouillon de miso au gingembre (tiède)
- 18h50
  - Bouillon de potassium (chaud)

## JOUR 7

- 7h30 ■ Eau citronnée (Bistro)
- 8h00
  - Eau de kéfir
  - Déjeuner de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>
- 10h15
  - Bouillon de potassium
- 12h00
  - Dîner de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>
- 16h00
  - Bouillon de potassium
- 18h00
  - Souper de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>

## JOUR 8

- 7h30 ■ Eau citronnée (Bistro)
- 8h00
  - Eau de kéfir
  - Déjeuner de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>
- 10h15
  - Bouillon de potassium
- 12h00
  - Dîner de clôture de Cuisine Tonique<sup>MC</sup>

