

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

ART DE VIVRE C'TONIQUE

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

*** HORAIRE SUJET À CHANGEMENT



JOUR 1

16h	Arrivée et enregistrement du séjour
17h	Mot de bienvenue et orientation de la semaine avec Jean-Yves Dionne
18h	Souper
20h à 21h	C'Tonique, ça vient d'où ? Conférence de Jean-Yves Dionne – Salon Namasté (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 ?

JOUR 2

8h00	Déjeuner
10h 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
12h à 14h	Dîner
12h à 16h	Temps libre/accès aux bains
16h à 17h30	À la découverte des huiles, boutique éphémère et animation par Olive Oil JdH
18h00	Souper

JOUR 3

8h00	Déjeuner
10h 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
12h à 14h	Dîner
12h à 16h	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Manger de façon ancestrale : source des aliments, repas d'hier et d'aujourd'hui, la priorité des gras Conférence par Jean-Yves Dionne
18h00	Souper

JOUR 4

8h00	Déjeuner
10h à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Bon gras, mauvais gras Conférence par Jean-Yves Dionne
12h à 14h	Dîner
12h à 16h	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Le bouillon et ses bienfaits, démo culinaire par Manon Viger
18h00	Souper

JOUR 5

8h00	Déjeuner
10h 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
12h à 14h	Dîner
12h à 16h	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Les pousses et germinations Conférence par Édith Smeesters
18h00	Souper

JOUR 6

8h00	Déjeuner
10h 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
12h à 14h	Dîner
12h à 16h	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Conférence à déterminer
18h à 19h	Souper

JOUR 7

8h00	Déjeuner
10h à 10h30	Rencontre et échanges avec Jean-Yves Dionne
10h30 à 11h30	Résistance à l'insuline... et le rôle du jeûne intermittent Conférence par Jean-Yves Dionne
12h à 14h	Dîner
12h à 16h	Temps libre/accès aux bains
16h30 à 17h30	Le ménage de son garde-manger Conférence par Manon Viger, N.D.
18h	Souper

JOUR 8

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

8h00	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.
12h à 14h	Dîner
14h à 18h	Départ/temps libre/accès aux bains