

# Horaires des activités et conférences

CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

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

### JOUR 1 (SVP être présent pour le démarrage à 17h00!)

- 17h00** Démarrage du programme et « Vert de bienvenue » – *Salle Lac Orford*
- 18h30** 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** 10 techniques pratiques pour la detox – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 16h00** 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** Une assiette vitalité – Salle Lac Orford  
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 16h00** Les pousses et germinations – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Chantal Forand
- 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** La Chimie du bonheur – Salle Lac Orford  
Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.
- 16h00** Système digestif – Salle Lac Orford - Conférence par Roxane Vézina
- 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

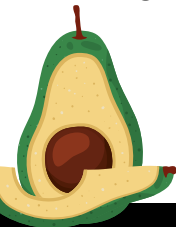
## CURE REVITALISANTE PAR LES JUS

### JOUR 5

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** L'importance de la naturopathie pour soigner le corps et l'esprit - *Salle Lac Orford*  
Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.
- 16h00** Alimentation et microbiome | Comment garder toute sa tête en s'occupant de son ventre... – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Roxane Vézina
- 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 Manon Viger, N.D.
- 16h00** Histoire du Spa et de sa Cuisine Tonique<sup>MC</sup> ; un Art de Vivre – *Salle Lac Orford*  
Conférence par Jocelyna Dubuc, fondatrice du Spa Eastman
- 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>
- 16h00** 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** Préparer le retour à la maison et session de clôture de la cure<sup>MC</sup> – *Salle Lac Orford* -  
par Manon 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 6

- Entre 7h00 et 7h30
  - Eau chaude citronnée
  - Jus d'herbe de blé
- 7h30
  - Eau de kéfir
  - 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
- 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>

