



Horaire des activités et conférences

CURE REVITALISANTE PAR LES JUS – 28 JANVIER AU 4 FÉVRIER

DIMANCHE 28 JANVIER (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** Session d'introduction pour bien vivre la cure
Salle Lac Orford - Atelier par Roxane Vézina

LUNDI 29 JANVIER

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne du matin – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** L'Amant mal aimé, le froid
Salle Lac Orford - Conférence par Jocelyna Dubuc
- 16h00** L'art oublié de la respiration
Salle Lac Orford - Conférence par Jean-Michel Bourgeois, kinésologue
- 18h15 à 18h50** « Heure de l'apéro » | Cohérence cardiaque | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*





Horaire des activités et conférences

CURE REVITALISANTE PAR LES JUS – 28 JANVIER AU 4 FÉVRIER

MARDI 30 JANVIER

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** La pouvoir de l'eau sur notre santé
Salle Lac Orford - Conférence par Ilona Dowgiallo, N.D.
- 16h00** 10 techniques pratiques pour la detox
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*

MERCREDI 31 JANVIER

- 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*





Horaire des activités et conférences

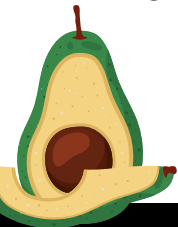
CURE REVITALISANTE PAR LES JUS – 28 JANVIER AU 4 FÉVRIER

JEUDI 1er FÉVRIER

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Respiration, oxygène et dioxyde de carbone : importance sur la santé du corps et résumé Wim Hof - *Salle Lac Orford* - Conférence avec Roxane Vézina
- 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*

VENDREDI 2 FÉVRIER

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Comment intégrer la Cuisine Tonique^{MC} – *Salle Lac Orford*
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 16h00** Les vertus du bouillon d'os et du lait d'Or : démo culinaire – *Salle Lac Orford*
Atelier 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*





Horaire des activités et conférences

CURE REVITALISANTE PAR LES JUS – 28 JANVIER AU 4 FÉVRIER

SAMEDI 3 FÉVRIER

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 8h00** Déjeuner de Cuisine Tonique^{MC} - *Salle à manger*
- 10h15 à 11h30** Aliments chaleureux pour hivers froids – *Salle Lac Orford*
Conférence par Manon Viger, N.D.
- 12h00** Dîner de Cuisine Tonique^{MC} - *Salle à manger*
- 16h00** Les superaliments et leur rôle dans l'alimentation – *Salle Lac Orford*
Conférence par Roxane Vézina
- 18h00** Souper de Cuisine Tonique^{MC} - *Salle à manger*

DIMANCHE 4 FÉVRIER

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe - *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 8h00** Déjeuner | Cuisine Tonique^{MC} - *Salle à manger*
- 10h15 à 12H00** Préparer le retour à la maison et session de clôture de la cure – *Salle Lac Orford* -
par Manon Viger, N.D et rencontre de groupe avec Roxane Vézina
- 12H00 à 14h00** Dîner de clôture | Cuisine Tonique^{MC} - *Salle à manger*





Horaire des jus

DIMANCHE 28 JANVIER

- 17h00 ■ «Vert de bienvenue» (smoothie) du Spa Eastman
- 18h30 ■ Repas cru et alimentation vivante

LUNDI 29 JANVIER AU VENDREDI 2 FÉVRIER


- 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)

SAMEDI 3 FÉVRIER

- 7h30 ■ Eau citronnée
- 8h00 ■ Eau de kéfir
■ Déjeuner de Cuisine Tonique ^{MC}
- 10h15 ■ Bouillon de potassium
- 12h00 ■ Dîner de Cuisine Tonique ^{MC}
- 16h00 ■ Bouillon de potassium
- 18h00 ■ Souper de Cuisine Tonique ^{MC}

DIMANCHE 4 FÉVRIER

- 7h30 ■ Eau citronnée
- 8h00 ■ Eau de kéfir
■ Déjeuner de Cuisine Tonique ^{MC}
- 10h15 ■ Bouillon de potassium
- 12h00 ■ Dîner de clôture de Cuisine Tonique ^{MC}



Eau citronné
et tisanes aux herbes
en quantité illimitée

