

Programmation

Quoi manger pour être en santé

Horaire à titre indicatif, sujet à changement

Jour 1

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée et enregistrement du séjour
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
17 h 00	Atelier #1 et présentation du programme de la fin de semaine - Salle Lac Orford
18 h 00	Souper
20 h 00	Art de Vivre C'Tonique : Plaisirs et bénéfiques - Salle Lac Stukely

Jour 2

8 h 00	Déjeuner
10 h 00	Les bons gras et démo culinaire : le petit-déjeuner ! - Salle Lac Orford
12 h 00	Diner et temps libre pour profiter des installations
15 h 30	Tout sur les huiles d'olive ! Dégustation et conférence par Jill den Hertog - Salle Lac Orford
17 h 00	Qu'est-ce qu'on boit ? - Salle Lac Orford
18 h 00	Souper et soirée libre

Programmation

Quoi manger pour être en santé

Horaire à titre indicatif, sujet à changement

Jour 3

8 h 00	Déjeuner : dégustez le pain aux noix !
10 h 00	Comment compter les glucides et démo culinaire : autres options de petit-déjeuner - Salle Lac Orford
12 h 00	Diner
16 h 00	Comment ajouter des gars à ses repas et démo culinaire Comment faire de bons choix au restaurant ? - Salle Lac Orford
18 h 00	Souper

Jour 4

8h00	Déjeuner: dégustez le pain au coco et le creton !
10h00	Retour sur les 3 jours Les aliments incontournables à avoir dans son garde-manger et démo culinaire: infusion style café gras - Salle Lac Orford
12h00	Diner et après-midi libre