

# Programmation

## Équilibre hormonal féminin et votre santé : mode d'emploi!

2 au 7 juin 2024

### Dimanche 2 juin

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
16 h 30 - 17 h 45	Mot de bienvenue Mythes et réalités : questions et inquiétudes La santé intégrative, pourquoi? Les 4 pôles de la santé
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Soirée libre pour profiter des installations

### Lundi 3 juin

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 10 h 00	Les hormones : qui sont-elles, que font-elles? avec Lyne Desautels
10 h 15 - 11 h 45	Stress et sabotage hormonal avec Véronique Bourbeau
12 h 00 - 14 h 00	Dîner
14 h 15 - 14 h 30	Visite de courtoisie avec Jocelyna Dubuc
14 h 30 - 18 h 00	Enseignements qui font du bien au cœur et à l'âme. Accueillir la fin de la fertilité, le rôle élargi de l'utérus et devenir une grande-mère avec Émeraude Brossoit, culture autochtone
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Soirée libre pour profiter des installations

# Programmation

## Équilibre hormonal féminin et votre santé : mode d'emploi!

2 au 7 juin 2024

### Mardi 4 juin

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 10 h 30	Discussion sur les hormones et les préparations magistrales avec Bertrand Cohen, pharmacien
10 h 45 - 12 h 00	Temps libre pour profiter des installations ou soins
12 h 00 - 14 h 00	Dîner
14 h 00 - 16 h 30	Alimentation, gestion de poids et ménopause avec Véronique Bourbeau
16 h 45 - 17 h 45	Acupuncture et transition hormonale avec Dre Manon Charlebois
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Soirée libre pour profiter des installations - <i>On se lève tôt demain matin</i>

### Mercredi 5 juin

7 h 15 - 8 h 00	Première partie : Yoga Kundalini pratique avec Nicole Richard
8 h 00 - 9 h 30	Déjeuner
9 h 45 - 10 h 30	Deuxième partie : Yoga Kundalini théorique avec Nicole Richard
10 h 45 - 12 h 00	Temps libre pour profiter des installations et soins
12 h 00 - 14 h 00	Dîner
14 h 30 - 17 h 30	Une ménopause sans hormones : mode d'emploi avec Véronique Bourbeau
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Soirée libre pour profiter des installations

# Programmation

## Équilibre hormonal féminin et votre santé : mode d'emploi!

2 au 7 juin 2024

### Jeudi 6 juin

7 h 30 - 12 h 00	Déjeuner et matinée libre pour profiter des installations ou soins
12 h 00 - 14 h 00	Dîner
14 h 30 - 15 h 30	Présentation de techniques pour optimiser la santé vaginale avec Dre Hélène Vien, spécialiste en santé pelvienne et vaginale
16 h 00 - 18 h 00	Hormones et applications pratiques pour une meilleure santé sexuelle et pelvienne : les petites recettes de Lyne Desautels
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Soirée surprise et plaisir

### Vendredi 7 juin

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 11 h 00	Santé mentale et longévité avec Lyne Desautels
11 h 15 - 12 h 30	Mon protocole de longévité avec Éric Simard, Docteur en biologie
12 h 30 - 14 h 00	Dîner
14 h 30 - 15 h 30	Retour sur la retraite et évaluation
16 h 00 - 18 h 00	Temps libre pour profiter des installations ou quitter