



Horaire des activités et conférences

CURE REVITALISANTE PAR LES JUS – 14 AU 21 JUILLET

DIMANCHE 14 JUILLET (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 15 JUILLET

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne du matin – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Atelier de *journaling* pour accueillir l'été
Salle Lac Orford - Conférence par Roxane Vézina
- 16h00** Les pouvoirs extraordinaires du froid et piscine - *Piscine intérieure*
Atelier par Alex St-Onge
- 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 – 14 AU 21 JUILLET

MARDI 16 JUILLET

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** La préparation du Kombucha et les aliments à privilégier l'été
Salle Lac Orford - Conférence par Solène Thouin, nutrithérapeute
- 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 17 JUILLET

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Hydratation et mieux-être en été
Salle Lac Orford - Conférence par Solène Thouin, nutrithérapeute
- 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

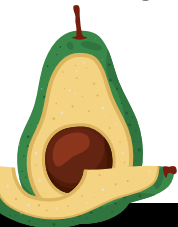
CURE REVITALISANTE PAR LES JUS – 14 AU 21 JUILLET

JEUDI 18 JUILLET

- 7h30 à 7h55** Rencontre quotidienne de groupe – *Salle Lac Orford* avec Roxane Vézina
- 10h15 à 11h15** Qi gong pour cultiver l'énergie vitale
Salle Lac Orford - Atelier 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 19 JUILLET

- 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 kéfir d'eau et du jus vert : 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 – 14 AU 21 JUILLET

SAMEDI 20 JUILLET

- 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** Les bienfaits des infusions – *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 21 JUILLET

- 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 14 JUILLET

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

LUNDI 15 AU VENDREDI 19 JUILLET


- 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 20 JUILLET

- 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 21 JUILLET

- 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

