

# Programmation

## Cure revitalisante par les jus

15 au 22 septembre

### Dimanche 15 septembre

- 17 h 00 Démarrage du programme - *Salle Lac Orford*  
« Vert de bienvenue » (smoothie)
- 18 h 30 Repas du soir (alimentation vivante) - *Salle à manger*
- 20 h 00 Session d'introduction pour bien vivre la cure avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*

### Lundi 16 septembre

- 7 h 00 - 7 h 30 Eau chaude citronnée et jus d'herbe de blé
- 7 h 30 - 7 h 55 Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*  
Eau de kéfir et jus #1 (smoothie vert)
- 10 h 15 - 11 h 15 Atelier de journaling pour accueillir et bien vivre l'automne avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*  
Jus #2 (shooter de curcuma et gingembre) et bouillon de potassium
- 11 h 15 Jus #3 (fruits et légumes)
- 13 h 00 Jus #4 (pousses et légumes)
- 15 h 45 Jus #5 (pousses et légumes)
- 16 h 00 Les pouvoirs extraordinaires du froid et piscine avec Alex St-Onge - *Piscine intérieure*
- 18 h 15 - 18 h 50 « Heure de l'apéro » | Cohérence cardiaque | Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - *Salle Lac Orford*  
Jus #6 (kvass de betteraves) et bouillon de miso au gingembre tiède
- 18 h 50 Bouillon de potassium chaud

# Programmation

## Cure revitalisante par les jus

15 au 22 septembre

### Mardi 17 septembre

7 h 00 - 7 h 30	Eau chaude citronnée et jus d'herbe de blé
7 h 30 - 7 h 55	Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Eau de kéfir et jus #1 (smoothie vert)
10 h 15 - 11 h 15	Le pouvoir de l'eau sur notre santé avec Ilona Dowgiallo, N.D. - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #2 (shooter de curcuma et gingembre) et bouillon de potassium
11 h 15	Jus #3 (fruits et légumes)
13 h 00	Jus #4 (pousses et légumes)
15 h 45	Jus #5 (pousses et légumes)
16 h 00	<b>NOUVEAUTÉ AUTOMNE</b> - La préparation du kombucha et du kéfir avec Solène Thouin, nutrithérapeute - <i>Salle Lac Orford</i>
18 h 15 - 18 h 50	« Heure de l'apéro »   Sujet quotidien 2   Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #6 (kvass de betteraves) et bouillon de miso au gingembre tiède
18 h 50	Bouillon de potassium chaud

# Programmation

## Cure revitalisante par les jus

15 au 22 septembre

### Mercredi 18 septembre

7 h 00 - 7 h 30	Eau chaude citronnée et jus d'herbe de blé
7 h 30 - 7 h 55	Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Eau de kéfir et jus #1 (smoothie vert)
10 h 15 - 11 h 15	<b>NOUVEAUTÉ AUTOMNE</b> - Manger en pleine conscience avec Solène Thouin, nutritionniste - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #2 (shooter de curcuma et gingembre) et bouillon de potassium
11 h 15	Jus #3 (fruits et légumes)
13 h 00	Jus #4 (pousses et légumes)
15 h 45	Jus #5 (pousses et légumes)
16 h 00	Système digestif avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i>
18 h 15 - 18 h 50	« Heure de l'apéro »   Sujet quotidien 3   Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #6 (kvass de betteraves) et bouillon de miso au gingembre tiède
18 h 50	Bouillon de potassium chaud

# Programmation

## Cure revitalisante par les jus

15 au 22 septembre

### Jeudi 19 septembre

7 h 00 - 7 h 30	Eau chaude citronnée et jus d'herbe de blé
7 h 30 - 7 h 55	Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Eau de kéfir et jus #1 (smoothie vert)
10 h 15 - 11 h 15	La chimie du bonheur avec Ilona Dowgiallo, N.D. - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #2 (shooter de curcuma et gingembre) et bouillon de potassium
11 h 15	Jus #3 (fruits et légumes)
13 h 00	Jus #4 (pousses et légumes)
15 h 45	Jus #5 (pousses et légumes)
16 h 00	<b>NOUVEAUTÉ AUTOMNE</b> - Les calories, est-ce bien fini ? avec Roxane Vézina - Salle Lac Orford
18 h 15 - 18 h 50	« Heure de l'apéro »   Sujet quotidien 4   Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #6 (kvass de betteraves) et bouillon de miso au gingembre tiède
18 h 50	Bouillon de potassium chaud

# Programmation

## Cure revitalisante par les jus

15 au 22 septembre

### Vendredi 20 septembre

7 h 00 - 7 h 30	Eau chaude citronnée et jus d'herbe de blé
7 h 30 - 7 h 55	Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Eau de kéfir et jus #1 (smoothie vert)
10 h 15 - 11 h 15	Comment intégrer la Cuisine Tonique avec Manon Viger, N.D. - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #2 (shooter de curcuma et gingembre) et bouillon de potassium
11 h 15	Jus #3 (fruits et légumes)
13 h 00	Jus #4 (pousses et légumes)
15 h 45	Jus #5 (pousses et légumes)
16 h 00	<b>NOUVEAUTÉ AUTOMNE</b> - Préparer le système immunitaire pour l'hiver avec Manon Viger, N.D. - <i>Salle Lac Orford</i>
18 h 15 - 18 h 50	« Heure de l'apéro »   Sujet quotidien 5   Foire aux questions (FAQ) avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Jus #6 (kvass de betteraves) et bouillon de miso au gingembre tiède
18 h 50	Bouillon de potassium chaud

# Programmation

## Cure revitalisante par les jus

15 au 22 septembre

### Samedi 21 septembre

7 h 00 - 7 h 30	Eau citronnée
7 h 30 - 7 h 55	Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i>
8 h 00	Eau de kéfir et déjeuner de Cuisine Tonique
10 h 15 - 11 h 30	Les bienfaits des infusions avec Manon Viger, N.D. - <i>Salle Lac Orford</i> Bouillon de potassium
12 h 00	Dîner de Cuisine Tonique
16 h 00	Les superaliments et leur rôle dans l'alimentation avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Bouillon de potassium
18 h 00	Souper de Cuisine Tonique

### Dimanche 22 septembre

7 h 00 - 7 h 30	Eau citronnée
7 h 30 - 7 h 55	Rencontre quotidienne de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i>
8 h 00	Eau de kéfir et déjeuner de Cuisine Tonique
10 h 15 - 12 h 00	Préparer le retour à la maison et session de clôture de la cure avec Manon Viger, N.D. et rencontre de groupe avec Roxane Vézina - <i>Salle Lac Orford</i> Bouillon de potassium
12 h 00	Dîner de clôture de Cuisine Tonique