

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

À noter que toutes les conférences sont facultatives. Vous pouvez en tout temps bénéficier de la thermothérapie ainsi que des soins offerts par le Spa Eastman.

DIMANCHE 6 OCTOBRE

- | | |
|-------------------|--|
| 14 h 00 - 16 h 00 | Arrivée, temps libres pour profiter des installations du Spa Eastman |
| 16 h 00 - 17 h 00 | Cocktail réseautage - <i>Salon</i> |
| 17 h 00 - 18 h 30 | Mot de bienvenue & Dr François Bourque MD, Psychiatre - Vers un paradigme axé sur la résilience - Salle Lac Orford |
| 18 h 30 | Souper et soirée libre |

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

LUNDI 7 OCTOBRE

7 h 00 - 9 h 00 Déjeuner

8 h 45 - 9 h 30 ACTIVITÉS AU CHOIX (inscription requise)

HATHA YOGA

Louise Arseneau
Salle Lac d'Argent

MARCHE LIBRE EN SENTIER

Aucune inscription requise

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

9 h 45 - 11 h 15 **CONFÉRENCE** - Au-delà des antidépresseurs par Jean-Yves Dionne, pharmacien

11 h 30 - 12 h 15 **ATELIER** - Apprendre à utiliser la thermothérapie pour la gestion du stress par François-Dominique Bourque, MD, PhD, MMus, FRCPC et Jean-Christophe Poirier, BSc

12 h 15 - 13 h 45 Dîner

14 h 00 - 15 h 30 **CONFÉRENCE** - Mon corps, ma tête ou mon cœur par Rana Adada-Lamy, BSc, Pht, CAFCI

16 h 00 - 17 h 00 ACTIVITÉS AU CHOIX (inscription requise)

ATELIER - YOGA & SANTÉ MENTALE

Dre Isabelle Fournier, Neuropsychologue, Psychologue
Salle Lac d'Argent

SHINRIN YOKU - BAIN DE FORÊT

Bernadette Rey - ***DURÉE DE 2H00

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

18h00 Souper

19 h 30 - 20 h 30 **ATELIER** - Biodanza, Dre Josée Lachance, Ph.D.

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

MARDI 8 OCTOBRE

7 h 00 - 9 h 00 Déjeuner

8 h 45 - 9 h 30 ACTIVITÉS AU CHOIX (inscription requise)

HATHA YOGA

Marjolaine Grenier
Salle Lac d'Argent

MARCHE LIBRE EN SENTIER

Aucune inscription requise

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

9 h 45 - 11 h 15 **CONFÉRENCE** - Quand l'intestin vient au secours du cerveau par Julie Goulet, PhD, ND, CFMP, Dre en nutrition

11 h 30 - 12 h 15 ACTIVITÉS AU CHOIX (inscription requise)

MÉDITATION

Marie-Pascale Morissette
Salle Lac d'Argent

MARCHE LIBRE EN SENTIER

Aucune inscription requise

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

12 h 15 - 13 h 45 Dîner

14 h 00 - 15 h 30 **CONFÉRENCE** - Adopter une approche informée par la neurodiversité par Marjorie Desormeaux-Moreau, PhD, ergothérapeute et Julie-Christine Cotton, PhD, psychoéducatrice

16 h 00 - 17 h 00 ACTIVITÉS AU CHOIX (inscription requise)

ATELIER - LA VITALITÉ DU NERF VAGUE

Carina Raisman - Salle Lac Orford

SHINRIN YOKU - BAIN DE FORÊT

Bernadette Rey - ***DURÉE DE 2H00

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

18 h 00 - 20 h 30 Souper

20 h 30 **ATELIER** - Concert méditatif au piano : la musique au service de notre résilience par François-Dominique Bourque, MD, PhD, MMus, FRCPC

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

MERCREDI 9 OCTOBRE

La chambre doit être libérée avant 10h00

7 h 00 - 9 h 00 Déjeuner

8 h 45 - 9 h 30 ACTIVITÉS AU CHOIX (inscription requise)

ATELIER ACT

Dr Ugo Lévesque, MD, Psychiatre
Salle Lac d'Argent

MARCHE LIBRE EN SENTIER

Aucune inscription requise

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

10 h 00 - 10 h 45 Retour sur le sommet et vision d'avenir

10 h 45 - 11 h 15 Pause réseautage

11 h 15 - 12 h 45 **CONFÉRENCE** - La santé mentale des enfants est interdépendante de celle des adultes qui les accompagnent par Joël Monzée, Dr en neurosciences

12 h 45 Dîner et discussions libres

Après-midi libre pour profiter des installations