

Programmation

Vers une santé digestive optimale : ABC du microbiote

Dimanche 20 octobre

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV au Salon
16 h 30 - 17 h 30	Présentation et introduction au microbiote 101 - Salle Lac Orford
18 h 00	Souper et soirée libre pour profiter des installations

Lundi 21 octobre

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 10 h 00	Yoga, gestion du stress et digestion par Nicole Dumont
10 h 30 - 11 h 30	Impact des différents nutriments et diètes particulières sur le microbiote intestinal
12 h 00 - 13 h 00	Dîner
13 h 30 - 14 h 30	Présentation de produits coup de cœur microbiote et lecture d'étiquettes et de listes d'ingrédients
14 h 30 - 18 h 00	Temps libre pour profiter des installations
18 h 00 - 19 h 00	Souper
19 h 00 - 20 h 00	Période d'échanges en groupe (facultatif)

Programmation

Vers une santé digestive optimale : ABC du microbiote

Mardi 22 octobre

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 30 - 10 h 15	L'impact des autres habitudes de vie (stress/activité physique/sommeil) sur le microbiote intestinal
11 h 00 - 12 h 00	Atelier sur l'intégration des aliments fermentés au menu
12 h 00 - 13h 00	Dîner
13 h 30 - 14 h 30	Les suppléments (fibres, probiotiques, vitamines, minéraux, etc.)
14 h 30 - 17 h 00	Réservé pour les gens qui veulent une plage horaire de 30 minutes avec Andréanne pour l'explication de leurs résultats d'analyse de microbiote Jona
18 h 00	Souper et temps libre pour profiter des installations

Mercredi 23 octobre

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 10 h 00	Marche méditative avec Nicole Dumont
10 h 15 - 10 h 45	Autres avenues du microbiote
12 h 00	Dîner, temps libre pour profiter des installations et départ