

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 11 MAI

- | | |
|-------------------|---|
| 14 h 00 - 16 h 00 | Arrivée, temps libres pour profiter des installations du Spa Eastman |
| 16 h 00 - 17 h 00 | Cocktail réseautage |
| 17 h 00 - 18 h 30 | Mot de bienvenue et CONFÉRENCE - Accouchement physiologique, allaitement et santé intégrative par Dre Sabrina Paradis, MD |
| 18 h 30 | Souper et soirée libre |

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

LUNDI 12 MAI

6 h 00 - 9 h 00 Déjeuner

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

HATHA YOGA

Pergola

MARCHE LIBRE EN SENTIER

Aucune inscription requise

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

9 h 45 - 11 h 15 **CONFÉRENCE** - Et si on apprenait la pleine conscience aux enfants? par Amélie Veilleux, MD

11 h 30 - 12 h 15 **ATELIER** - Thermothérapie et Wim Hof avec Jean-Christophe Poirier, B.Sc., kinésiologue

12 h 15 - 13 h 45 Dîner

14 h 00 - 15 h 30 **CONFÉRENCE** - L'adolescence : comment accompagner la parfaite tempête avec la naturopathie par Marie-Hélène Lessard, NDA

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

SHINRIN YOKU - BAIN DE FORÊT

Bernadette Rey, guide de forêt thérapeutique certifiée
Départ de la réception - DURÉE DE 2 HEURES

POURQUOI VOTRE INCONSCIENT EN SAIT PLUS SUR VOTRE SANTÉ QUE VOUS-MÊME?

Sylvain Lefebvre, hypnothérapeute

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

18h00 Souper

20 h 00 - 21 h 00 **ATELIER** - Méditation guidée et écriture automatique avec Sandra Léveillé, artiste et décothérapeute

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

MARDI 13 MAI

6 h 00 - 9 h 00 Déjeuner

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

HATHA YOGA

Marjolaine Grenier
Pergola

MARCHE LIBRE EN SENTIER

Aucune inscription requise

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

9 h 45 - 11 h 15 **CONFÉRENCE** - L'influence des hormones sexuelles sur le comportement humain par Dre Valérie Labbé, MD

11 h 30 - 12 h 15 Temps libre pour profiter des installations

12 h 15 - 13 h 45 Dîner

14 h 00 - 15 h 30 **CONFÉRENCE** - Approche interdisciplinaire de la douleur chronique : comprendre et mieux intervenir par Dre Caroline Ouellet, psychologue

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

SHINRIN YOKU - BAIN DE FORÊT

Bernadette Rey, guide de forêt thérapeutique certifiée
Départ de la réception - DURÉE DE 2 HEURES

POURQUOI VOTRE INCONSCIENT EN SAIT PLUS SUR VOTRE SANTÉ QUE VOUS-MÊME?

Sylvain Lefebvre, hypnothérapeute

ACCÈS AUX BAINS (LIBRE)

Aucune inscription requise

18 h 00 Souper et soirée libre pour profiter des installations

HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Sommet de la santé intégrative

MERCREDI 14 MAI

La chambre doit être libérée avant 10 h 00

7 h 00 - 8 h 30	Déjeuner
8 h 30 - 9 h 30	ATELIER - Essentrics
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 longévité fonctionnelle; optimiser les habitudes de vie par Dr Éric Simard, chercheur
12 h 45	Dîner et discussions libres
	Après-midi libre pour profiter des installations