

Programmation

Équilibre hormonal féminin et votre santé : mode d'emploi!

Jour 1

Accueil et introduction

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
16 h 30 - 18 h 30	Mot de bienvenue et présentation du séminaire avec Véronique Bourbeau et Lyne Desautels Survol général de l'univers hormonal, mythes et réalités sur les hormones et la santé intégrative
18 h 30 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Soirée libre pour profiter des installations

Jour 2

Les bases hormonales

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 10 h 30	Les hormones : qui sont-elles, que font-elles? avec Lyne Desautels
10 h 45 - 12 h 30	Stress et sabotage hormonal avec Véronique Bourbeau
12 h 30 - 14 h 00	Dîner et visite de courtoisie de Jocelyna Dubuc, fondatrice du Spa Eastman
14 h 15 - 18 h 00	Philosophie autochtone et sagesse du cœur - Accueillir chaque étape et cycle de la vie avec Émeraude Brossoit, culture autochtone
18 h 00	Souper
20 h 00	Soirée : on se lève tôt demain !

Programmation

Équilibre hormonal féminin et votre santé : mode d'emploi!

Jour 3

Corps en mouvement et alimentation

7 h 15 - 8 h 00	Yoga kundalini - Pratique avec Nicole Richard - Salle Namaste
8 h 00	Déjeuner
9 h 45 - 10 h 30	Yoga kundalini - Théorique avec Nicole Richard
	Temps libre pour profiter des activités et installations
12 h 00	Diner
14 h 00 - 16 h 30	Alimentation, gestion de poids et ménopause avec Véronique Bourbeau
18 h 00	Souper
20 h 00	Soirée libre pour profiter des installations

Jour 4

Alternatives et approches complémentaires

7 h 30 - 9 h 30	Déjeuner
9 h 00 - 12 h 00	Temps libre pour profiter des installations et soins
12 h 00	Diner
14 h 00 - 17 h 30	Une ménopause sans hormones : mode d'emploi avec Véronique Bourbeau
18 h 00	Souper

Programmation

Équilibre hormonal féminin et votre santé : mode d'emploi!

Jour 5

Intimité et joie de vivre

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
10 h 30 - 12 h 00	Discussion sur les hormones et les préparations magistrales avec Bertrand Cohen-T, pharmacien
12 h 00 - 14 h 00	Dîner
14 h 00 - 16 h 30	Applications pratiques pour la santé sexuelle et pelvienne avec Lyne Desautels
16 h 45 - 18 h 00	Physiothérapie périnéale avec Marie-Ève Prince, clinique Cigonia
18 h 00	Souper
20 h 00	Soirée dopamine & ocytocine

Jour 6

Clôture et intégration

7 h 30	Déjeuner
	Temps libre pour profiter des activités et installations <small>Les chambres doivent être libérées pour 11h mais vous pouvez profiter du site jusqu'à 18h</small>
10 h 00 - 12 h 15	Santé mentale et longévité avec Lyne Desautels
12 h 30 - 13 h 30	Dîner
13 h 45 - 15 h 00	Retour sur le séminaire et évaluation avec Véronique Bourbeau et Lyne Desautels
15 h 00 - 18 h 00	Temps libre pour profiter des installations ou quitter