

# ESPACES CONFÉRENCES

## Samedi, 10 février

11 h 30 à 12 h 30 : Essential oils and emotions

14 h 30 - 15 h 30 : La cuisine tonique, une cuisine qui soigne

16 h 30 - 17 h 30 : Les chakras au travail

## Dimanche, 11 février

9 h 30 à 10 h 30: Le yoga de la communication par le dialogue authentique

11 h 30 à 12 h 30 : Essential oils and emotions

14 H 30 - 15 H 30 : Découvrez l'approche Yoga Rondeurs



### Titre : Essential oils and emotions

Conférencière : Stéphanie Moram



**Description :** By paying attention to the way you feel, and choosing thoughts that make you feel your very best, you are in control of creating your own reality. Stephanie is going to show you how to incorporate Young Living Essential oils into your life to help enhance your emotional well-being! Because when you do better, you feel better!

## SPA EASTMAN

### Titre : La cuisine tonique, une cuisine qui soigne

Conférencière : Jocelyna Dubuc



**Description :** Qu'est-ce qui a inspiré Jocelyna Dubuc à fonder le Spa Eastman ? Qu'est-ce qui a fait qu'il y a 50 ans, elle s'est mise à rêver de créer un endroit où les gens viendraient se ressourcer ? Pourquoi en 2000 l'histoire du sans gluten et sans produit laitier est doucement apparue dans les cures du Spa Eastman et pourquoi le menu est

maintenant exclusivement sans gluten et sans produit laitier ? Une mode ? Dans cette causerie livrée avec humour, Jocelyna, raconte l'histoire et l'évolution des choix alimentaires qui ont mené à la création d'une cuisine qui change des vies, la cuisine tonique.



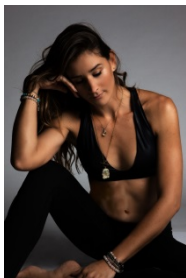
**Titre :** les chakras au travail

**Conférencières :** Sousou et Melody Benhamou



**Description :** Dans cette conférence Sousou et Melody vous présenteront une approche assez neutre et déconnectée de toute philosophie, basée sur les chakras, les 5 éléments de l'univers et leur application dans notre quotidien au travail.

Reconnue pour ses techniques spécialisées en force et guérisons, Sousou a mis en place un mélange de yoga traditionnel et de mouvement instinctif influencé par différents sports de haut niveau.



Avec de grands projets viennent de grandes responsabilités et défis. Melody Benhamou, fondatrice des studios de yoga chaud Idolem, vous communiquera comment elle fait face à ses tensions journalières et comment elle met ses chakras au travail .



**Titre :** Le yoga de la communication par le dialogue authentique

**Conférencier :** Guillaume Lanctôt-Bédard



**Description :** Cette conférence est une conférence interactive dans laquelle nous alternons entre un brin de perspective et de prise de conscience, avec une démonstration à l'aide d'exemples des participant(e)s. La démonstration en continu tout au long de la conférence rend les concepts très explicites et vivants. Les

participants peuvent littéralement ressentir l'énergie qui change au fur et à mesure que la démonstration progresse.

Le tout débute avec une introduction sur l'importance de transformer nos modes d'interaction dans nos élans de changement personnel et social, et se termine par une synthèse de la démarche des principes de la Communication non-violente (CNV).



**Titre :** Découvrez l'approche Yoga Rondeurs

**Conférencière :** Suzanne Sirois



**Description :** Enseigner à des personnes ayant des rondeurs ce n'est pas seulement une question de rythme ou d'ajustements des postures : C'est choisir le respect de la différence.

Inspirés par la philosophie du yoga de Patanjali, du nouveau paradigme concernant le poids proposé par Health at Every Size aux États-Unis et plus près de nous, ici au Québec, par des organismes comme ANEB et MuUla, les professeurs de Yoga Rondeurs proposent une approche bien simple. L'idée est de trouver la joie de bouger avec ses rondeurs dans l'assentiment et le respect, pour devenir plus énergique physiquement et surtout retrouver l'équilibre émotionnel et psychique qu'apporte le yoga.