

Programmation

Expérimentez le chemin vers la longévité

Une semaine d'activités antiâge

9 au 15 septembre 2024

Note importante : Contrairement aux autres retraites du Centre de Vie, cette retraite n'est pas végétarienne. Des repas de poissons et de volailles seront servis.

JOUR 1, LUNDI, AVEC REPAS

- ARRIVÉE à partir de 15h00, visite des installations
- ACTIVITÉ DE RÉSEAUTAGE – présentation de chacun
 - Ce qui vous tient à cœur, vos valeurs, pourquoi êtes-vous ici ?
- SOUPER
- CONFÉRENCE : Pourquoi vieillit-on?

JOUR 2, MARDI, AVEC REPAS

- DÉJEUNER
- ACTIVATION (courte séance d'Essentrics)
- CONFÉRENCE : Peut-on décider de vivre centenaire?
- DÎNER
- CONFÉRENCE : On a tous l'impression de bien manger, alors pourquoi sommes-nous malades?
- SOUPER
- ACTIVITÉ en soirée : Yoga – Respiration & méditation avec Michel Stornello

JOUR 3, MERCREDI, AVEC REPAS

- DÉJEUNER
- ACTIVATION : Mise en forme & Pilates avec Hélène Léger
- CONFÉRENCE : Le jeûne en théorie et en pratique
- DÎNER
- DÉMO : Faire son bouillon d'os
- CONFÉRENCE : Approche pulsée pour la longévité
- SOUPER
- CONFÉRENCE en soirée : Quand ma tête à mal au ventre. Julie Goulet, docteur en nutrition formée en médecine fonctionnelle.

JOUR 4, JEUDI, JEÛNE

- ACTIVATION (courte séance d'activités physiques variées)
- CONFÉRENCE : Les substances toxiques – insecticides et autres – qui nous font vieillir
- MARCHÉ en forêt à l'heure du midi
 - OBSERVATION au microscope binoculaire
- CONFÉRENCE : Quelle est cette personnalité ou attitude commune à tous les centenaires?
- RÉFLEXION DIRIGÉE à l'heure du souper : Activité vie sociale de qualité au tour du feu
- CONFÉRENCE DEVANT PUBLIC : Bon gras/mauvais gras, huiles alimentaires et cuisine; ce qu'il vous faut savoir avec Jean-Yves Dionne

JOUR 5, VENDREDI, AVEC REPAS

- DÉJEUNER
- ACTIVATION (courte séance d'Essentrics)
- CONFÉRENCE : Comment contrer l'inflammation et l'*inflammaging*?
- DÎNER
- CONFÉRENCE : Retour sur le jeûne & jeûne 301 (expérience - avantage)
- Activité physique et thermothérapie (voir avec Michel S)
- SOUPER
- ACTIVITÉ en soirée : Connexion à soi (Mouvement Qi gong)

JOUR 6, SAMEDI, JEÛNE

- ACTIVATION : Yoga dynamique avec Michel Stornello
- CONFÉRENCE : Quelles substances/aliments peuvent ralentir le vieillissement?
- ACTIVITÉ PHYSIQUE MODULÉ à l'heure du midi
- DISCUSSION : Ce que nous faisons
 - Nos habitudes de vie (à quoi ressemble nos journées/semaines)
 - Produits variés : ce que nous utilisons, mangeons, pourquoi ?
 - Nos sources d'information
 - Etc.
- ACTIVITÉ à l'heure du souper : Marche en forêt
- ACTIVITÉ en soirée : DANSE INTUITIVE avec Mélanie Hotte

JOUR 7, DIMANCHE, AVEC REPAS

- DÉJEUNER
- ACTIVATION (courte séance d'Essentrics)
- CONFÉRENCE : Comment faire – guide de retour à la maison
 - Le protocole de longévité Synhormèse 24-7-12
- DÎNER
- DÉPART