



# SAMEDI 24 MARS

**SCÈNE CULINAIRE**

**SCÈNE SANTÉ**

**SCÈNE VIVRE**

**SCÈNE ATELIER**

30	<b>8<sup>e</sup> édition du Championnat de cuisine végétale de Montréal</b> <b>Cuisine végétale santé à saveur indienne</b>  <b>ANIMÉ PAR DOMINIQUE DUPUIS</b> Organisé par l'Armoire du Haut et Expo Manger Santé et Vivre Vert	<b>Nature + Ayurvéda + les huiles herbales infusées au quotidien</b>  <b>KRYSTINE ST-LAURENT</b> <i>Auteure et fondatrice</i> Inspirata Nature	<b>Cessez de manger vos émotions</b>  <b>ISABELLE HUOT</b> <i>Docteure en nutrition, présidente/fondatrice</i> Kilo Solution, la Clinique de nutrition d'Isabelle Huot	<b>Yoga : 5 postures pour favoriser une meilleure digestion!</b>  <b>NADIA BONENFANT</b> <i>Collaboratrice-spécialiste yoga &amp; méditation blondstory.com</i> Juna Yoga	30
45					45
11h	<b>Expérimentez la Cuisine Tonique</b>  <b>JEAN-MARC ENDERLIN</b> <i>Chef nutrithérapeute</i> Spa Eastman	<b>Purifiez votre eau à 99,9% à moindre coût/litre qu'un Brita</b>  <b>EMINÉ PIYALÉ-SHEARD</b> <i>Présidente et fondatrice</i> Produits Aqua Santé	<b>La beauté sans cruauté</b>  <b>MARIE-NOËL GINGRAS</b> <i>Blogueuse et auteure</i> Marie-Noël Gingras	<b>De la prise de conscience alimentaire à la vitalité!</b>  <b>LAURA BELFADLA</b> <i>Collaboratrice blondstory.com</i> Académie Végétale par Crudessence, école d'alimentation saine & gourmande	11h
15					15
30	<b>Délices végétaliens faciles!</b>  <b>CHEF SARA HARREL</b> <i>Directrice Marketing et Culinaire chez Global Gardens Group</i> <b>JESSY TRÉPANIÉRIER</b> , Consultante Veggemo	<b>Comment créer votre sérum de beauté 100 % naturel</b>  <b>MICHEL TURBIDE</b> <i>Formateur et conférencier en aromathérapie</i> Divine Essence	<b>Vrai ou faux? Science et controverses sur les produits naturels</b>  <b>LISE GUENETTE</b> , Naturopathe agréée Natural Factors	<b>Le QuébecBio : votre référence en bio !</b>  <b>FÉLIX PERREAULT</b> <i>Coordonnateur campagne bio 2017</i> QuébecBio	30
45					45
13h	<b>Vive la purée de dattes!</b>  <b>MADAME LABRISKI</b> <i>Auteure du best seller</i> <i>Ces galettes dont tout le monde parle</i> Rachele-Béry	<b>Le levain, un procédé ancestral aux bénéfices insoupçonnés</b>  <b>ROMAIN GAGNON</b> <i>Vice-président recherche-développement</i> La boulangerie alternative Inéwa	<b>Plantes médicinales pour la stimulation cérébrale et cognitive</b>  <b>MARIE PROVOST</b> <i>Présidente fondatrice, Maître herboriste</i> Clef des Champs	<b>L'ostéopathie et le dentiste</b>  <b>MICHEL DEMERS</b> <i>Dentiste holistique</i> Santé Dentaire Globale Michel Demers	13h
15					15
30	<b>France D'amour Bio Love et Nathalie Delaunay Biologiste</b>  <b>NATHALIE DELAUNAY</b> <i>Biologiste</i> Laboratoires Druides	<b>Végétalisez votre alimentation pour un microbiote optimal</b>  <b>ANDRÉANNE MARTIN</b> <i>Diététiste-nutritionniste</i> Bio-K Plus International Inc	<b>Démystifier la farine et ses utilisations</b>  <b>BOUCHTA EJJABLI</b> <i>Boulangier technique</i> La Milanaise	<b>Réduire le stress grâce au souffle</b>  <b>JULIE BARRETTE</b> <i>Praticienne en soins énergétiques</i> Mon yoga virtuel	30
45					45
14h	<b>La farine de pois chiches, 3 nouvelles recettes faciles!</b>  <b>DOMINIQUE DUPUIS</b> <i>Fondatrice et enseignante</i> L'Armoire du Haut	<b>Biologique: Plus qu'un choix, une priorité!</b>  <b>MARTIN PROVENÇAL</b> <i>Gérant de territoire et éducation des produits</i> Inari	<b>Les conseils d'Hubert - Comment repenser son alimentation</b>  <b>HUBERT CORMIER</b> <i>Nutritionniste</i>	<b>Familles actives: Quoi manger avant, pendant, après le sport</b>  <b>KATHRYN ADEL</b> <i>Nutritionniste et Kinésiologue</i> SOSCuisine.com	14h
15					15
30	<b>On végétalise le menu préféré de Pascal-Hugo</b>  <b>ANNE-MARIE ROY / JESSIE &amp; PH</b> <i>Nutritionniste</i> Clinique Renversante / Jessie & PH	<b>Cours de cosmétologie 101- Du marketing aux ingrédients</b>  <b>MÉLISSA HARVEY</b> <i>Présidente fondatrice</i> Zorah biocosmétiques	<b>Comment l'alimentation végétale peut transformer votre santé</b>  <b>HÉLÈNE BARIBEAU ET MARJOLAINE MERCIER</b> , Nutritionnistes Clinique de nutrition Hélène Baribeau et M Nutrition	<b>Dans un monde qui nous contamine, comment garder bonne mine !</b>  <b>DR. GAÉTAN BROUILLARD MD</b>	30
45					45
15h	<b>3 idées pour intégrer les lactofermentations à l'assiette</b>  <b>MARIGIL PELLETIER</b> <i>Naturopathe agréée</i>	<b>Manger PARFAITEMENT, la seule façon de gérer vos symptômes?</b>  <b>NATASHA AZRAK</b> <i>Nutritionniste, Diététiste</i> Clinique VI	<b>Science et santé boréale : la betterave et le topinambour</b>  <b>JOSEPH LUPIEN-MEILLEUR</b> <i>Doctorant en Sciences des aliments</i> Inuliflora		15h
15					15
30					30
16h					16h
17h					17h