

EXPO

MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT

2024

Pour découvrir,
goûter et s'informer!

PROGRAMME MONTRÉAL

15-16-17 MARS

VENDREDI 9h30 à 18h SAMEDI 9h30 à 18h DIMANCHE 10h à 17h

BIENVENUE ET BONNE VISITE !



expomangersante.com



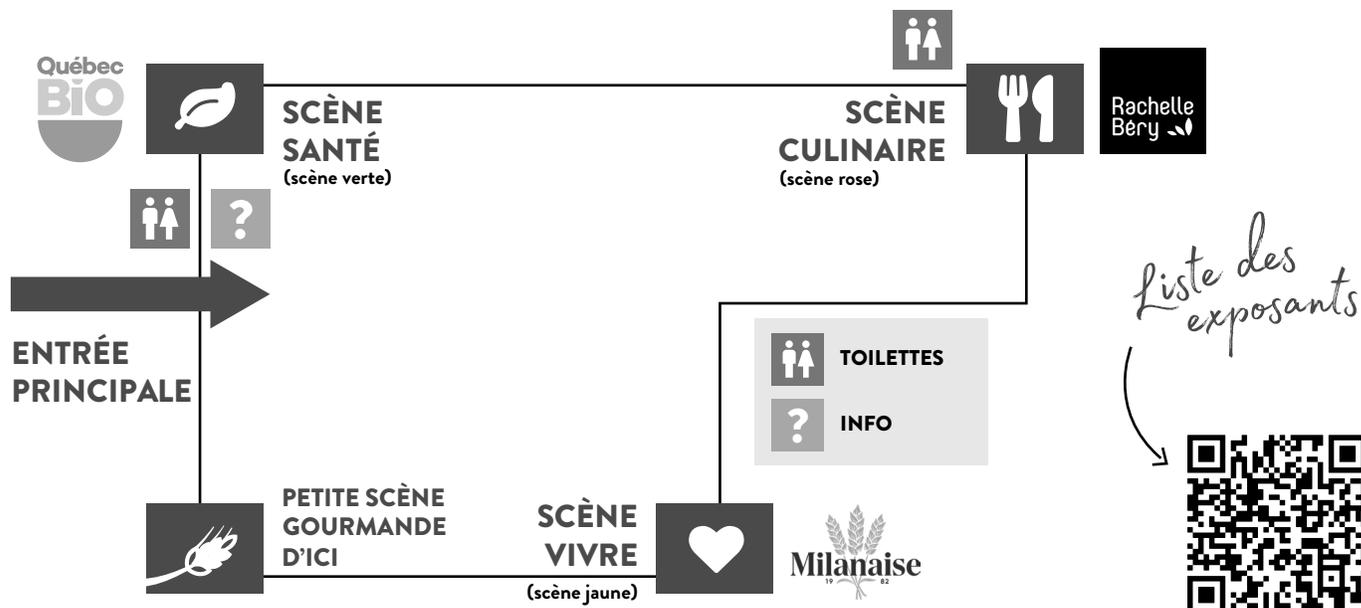
Donnez-nous
votre avis!

Présenté par :



Maison du 21e siècle, Le Monde au naturel, Cité Boomers, Dux, Magazine Vivre, Caribou magazine, Infuse magazine, Nuances magazine, Avril, Isabelle Huot, 3 fois par jour, Madame Labriski, Stefano, Florence-Léa Siry, Oatbox, Les Amis du jardin botanique de Montréal, Spiruline Gandalf, Marchés Tau, Améroquois, Fromagerie l'Ancêtre, La Fourmi.

PLAN DE SALLE



Plan des exposants aussi disponible à l'information.

VENDREDI 15 MARS



SCÈNE CULINAIRE



SCÈNE SANTÉ



SCÈNE VIVRE

11h	Intégrer les superaliments au quotidien VERA MALSCHAFSKY GRATTAROLA, <i>Copropriétaire</i> MAQUIFIT CANADA	Les tubercules boréaux : prébiotiques, santé, polyvalents JOSEPH LUPIEN-MEILLEUR, <i>Doctorant en sciences des aliments</i> INULIFLORA	Dans les cuisines du monde MARIANNE LEFEBVRE, <i>Nutritionniste spécialisée en nutrition internationale</i> MARIANNE LEFEBVRE NUTRITION D'ICI ET D'AILLEURS	45
12h	Démo culinaire Spiruline Gandalf LAURENT GIROUX, <i>Président</i> SPIRULINE GANDALF	La santé de nos enfants : Par où commencer? MARILÈNE PERREAULT, <i>Fondatrice, présidente et naturopathe du Capucin</i> LE CAPUCIN	Mettre fin aux inconforts intestinaux ANDRÉANNE MARTIN, <i>B.A. en nutrition, Présidente & fondatrice de Épithélia</i> ANDRÉANNE MARTIN INC	45
13h	Cuisiner avec du café ALEX SERENO, <i>Cofondateur de Barista Microtorréfacteur</i> VINCENZO VINCI, <i>Développement des affaires</i> BARISTA MICROTORRÉFACTEUR	La santé par la réflexologie DYANE THÉRIAULT, <i>Présidente de l'Académie de Réflexologie Corporelle</i> ACADÉMIE DE RÉFLEXOLOGIE CORPORELLE / LA RÉFLEXOLOGIE EN ACTION	Comment éliminer les taches, les rides et cernes en 2 temps MÉLISSA HARVEY, <i>Fondatrice et présidente de Zorah</i> ZORAH BIOCOSMETIQUES	45
14h	Trempe de tofu aux cornichons et craquelins maison DOMINIC LAMIRANDE, <i>Chef et créateur de contenu</i> MARGAUX VERDIER, <i>Fondatrice</i> CRÉATIONS MARGAUX INC.	Le bien-être numérique LAURIE MICHEL, <i>Fondatrice de Vivala</i> INFUSE MAGAZINE	Exprimez l'artiste en vous! HÉLOÏSE LECLERC, <i>Directrice marketing</i> MAISON ORPHÉE	45
15h	Mes meilleurs astuces pour cuisiner végé CAROLINE HUARD (LOOUNIE), <i>Créatrice culinaire</i> METRO INC.	Produits laitiers et agriculture bio : une solution durable ARIEL BÉLANGER, <i>Gestionnaire de communauté et des événements -</i> PASCAL DESILETS, <i>Président directeur général</i> FROMAGERIE L'ANCÊTRE	À la découverte du Khorasan ROBERT BEAUCHEMIN, <i>Président de La Milanaise</i> LA MILANAISE	45
16h	Mes meilleurs astuces pour cuisiner végé CAROLINE HUARD (LOOUNIE), <i>Créatrice culinaire</i> METRO INC.	Défi Zéro Gaspi – Votre pouvoir d'agir! FLORENCE-LÉA SIRY, <i>Experte de la lutte au gaspillage alimentaire</i> FLORENCE-LÉA SIRY INC.	Jeûner un peu, beaucoup, passionnément... AMÉLIE BIGRAS, <i>Naturopathe</i> JACQUES LALANNE, <i>Naturopathe et conférencier</i> CENTRE VAL SANTÉ	45
17h	Cuisiner santé avec le Thermomix® BÉNÉDICTE GUERRERO, <i>Responsable Développement pour Thermomix Canada</i> THERMOMIX® CANADA	Les protéines végétales: le choix santé! CLAUDIA COURCHESNE, <i>Responsable R&D</i> NATURE ZEN	Les algues, une richesse insoupçonnée ANTOINE NICOLAS, <i>Chasseur d'algues, Agronote</i> UN OcéAN DE SAVEURS INC.	45
17h	Cuisiner une soupe tom yum en trois étapes faciles MARISE MAY, <i>Cofondatrice</i> CHA'S ORGANICS	Stressé le jour! Sommeil perturbé la nuit! LISE GUÉNETTE, <i>Naturopathe agréée</i> NATURAL FACTORS	Démystifier la sécheresse oculaire FRANCESCA OLINGA, <i>Docteure en Optométrie</i> CARE SÉCHERESSE OCULAIRE & ESTHÉTIQUE	45
30	L'alimentation: entre l'ombre et la lumière... JEAN PROVENCHER, <i>Agent de changement social et auteur</i> JEAN PROVENCHER AGENT DE CHANGEMENT SOCIAL			30