EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT 2025

Pour découvrir, goûter et s'informer !

PROGRAMME MONTRÉAL

21-22-23 MARS

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

BIENVENUE ET BONNE VISITE !

expomangersante.com

Présenté par :

Milanaise 1982

Rachelle Béry · Land Art · inéwa Boulangerie Alternative · natural Factors · chanv · SAVOURA · indigo Vos bulles d'ici · CAFÉ WILLIAM · LA PRESSE

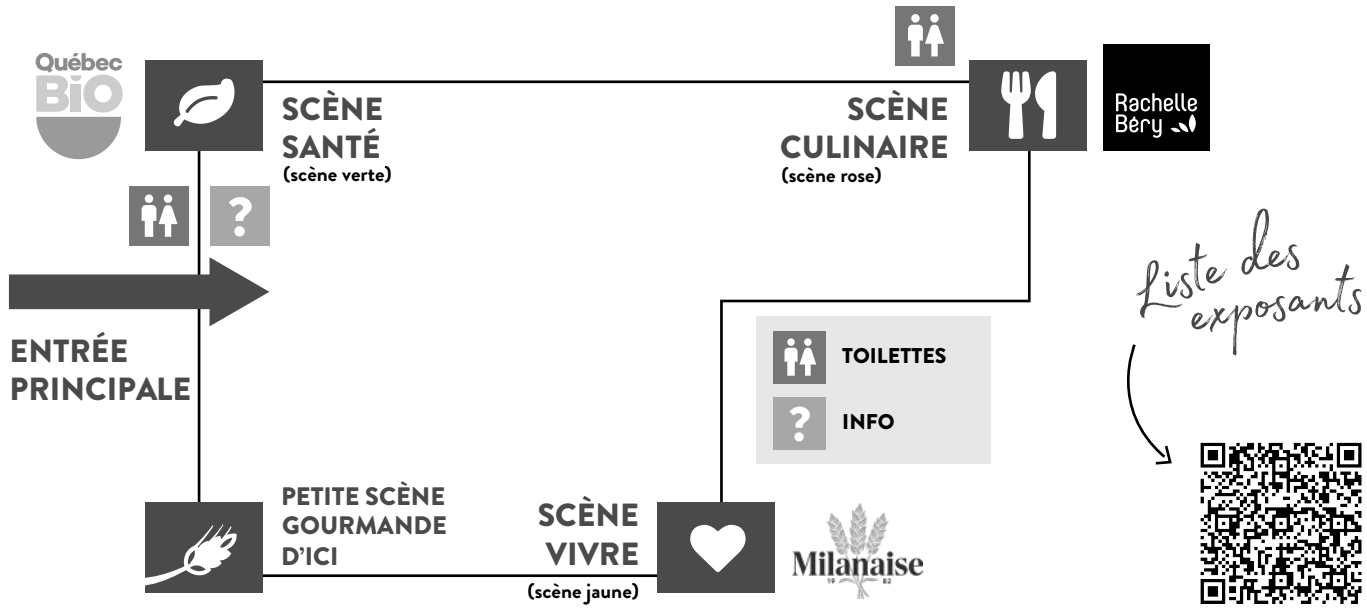
SPA EASTMAN · zorah biocosmétiques · aqua Produits Aqua Santé · Signé Caméline · CAMELLIA SINENSIS · SHOP santé · Divine Essence UNION NATURE · SNÖ SANS PRODUITS LAITIERS

Vitalité Québec · MONTRÉAL enSANTÉ MAGAZINE · Coup de pouce · LE DEVOIR · leSoleil · Bel âge

Desjardins · Québec

Oatbox, Avril Supermarchés santé, Magasins TAU, Stéfano, Isabelle Huot Docteure en nutrition, Madame Labriski, 3 fois par jour, Infuse magazine, La Maison du 21e siècle, Le Monde au naturel, Vivre, Dux, Caribou, Cité Boomers, Florence-Léa Siry.

PLAN DE SALLE



Plan des exposants aussi disponible à l'information.

DIMANCHE 23 MARS

	SCÈNE **CULINAIRE**	SCÈNE **SANTÉ**	SCÈNE **VIVRE**
15			
30			
45			**L'art de la planification des repas** MYRIAM GENDRON, *Cofondatrice* TOUT SIMPLEMENT BOUFFE
11h	**Air fryer tout végé: on fait des biscuits double chocolat!** ALEXANDRA DIAZ, *Fryette* ALEXANDRA DIAZ		
15		**Les vertus médicinales des herbes et épices** JOHANNE FONTAINE, *Herboriste thérapeute accréditée* GUILDE DES HERBORISTES	
30			**Le pouvoir de la nutrition sur la beauté** ISABELLE HUOT, *Docteure en nutrition* NURISH
45	**Savoir utiliser les raccourcis en cuisine végétale** LOOUNIE (CAROLINE HUARD), *Créatrice culinaire, autrice, animatrice et entrepreneur* LOOUNIE	**Quand les cultures se rencontrent dans nos assiettes** ISABELLE MARQUIS, *Nutritionniste, stratège* CIBIM	
12h			
15			**À la découverte des huiles essentielles du Québec** MIKAËL ZAYAT, *Aromathérapeute* ZAYAT AROMA
30		**L'Alchimie au service de la Beauté du Monde!** SYLVIE GARGIULO, *Fondatrice & Présidente* LABORA NATURA	
45	**Drôlement végane** JEAN-PHILIPPE CYR, *Chef végane* JEAN-PHILIPPE CYR		**Éliminez taches brunes, rides et cernes en 2 minutes!** MÉLISSA HARVEY, *Fondatrice* ZORAH BIOCOSMÉTIQUES
13h			
15		**Approches naturelles pour les problèmes de sommeil et stress** ÉRIC SIMARD, *Docteur en biologie* VITOLI	
30			**Arôme à base d'huiles essentielles vs fragrance synthétique** PHILIPPE CHOINIÈRE, *Cofondateur* ONEKA
45	**Les secrets de la recette du Baba ghanouj** ADELLE TARZIBACHI, *Fondatrice de l'entreprise Les Filles Fattoush* RACHELLE-BÉRY		
14h		**Méditer quand on est actif, occupé ou TDAH ?** ARIANE LEFEBVRE, *Fondatrice* BAR À MÉDITATION BLOOM	
15			**Réduire l'inflammation : Les secrets de la Cuisine Tonique** JOCELYNA DUBUC, *Fondatrice et Présidente* SPA EASTMAN
30			
45	**Les boissons végétales maison** JOCELYNE LAVERGNE, *chef et instructeur, naturopathe* CONFÉRENCES ET ATELIERS JOCELYNE LAVERGNE	**Finale de la bourse de l'industrie alimentaire végétale** VANESSA DAIGLE, *Nutritionniste* OATBOX	
15h			
15			**Les champignons médicinaux fermentés, de puissants alliés pour notre santé!** CHRISTOPHE PICKER, *Formateur, conférencier* LIVING ALCHEMY
30		**L'aromathérapie : Les douleurs musculaires, tendineuses, etc** MICHEL TURBIDE, *Aromathérapeute* BIO LORENCO	
45			**Alimentation consciente et prévention des maladies** MARIE-LISE PELLETIER, ND, *Directrice* ACADÉMIE ÉNERGIE SANTÉ
16h			
15			
30			
45			
17h			
15			
30			