

Programmation

Expérimentez le chemin vers la longévité

Une semaine d'activités antiâge

8 au 14 septembre 2025

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
- 17h00 : ACTIVITÉ DE RÉSEAUTAGE – présentation de chacun.e
 - o Ce qui vous tient à cœur, vos valeurs, pourquoi êtes-vous ici ?
- 18h00 : SOUPER
- 19h15 : CONFÉRENCE : Pourquoi vieillit-on?

JOUR 2, MARDI, AVEC REPAS

- 7h30 : ACTIVATION (courte séance d'étirements)
- 8h30 : DÉJEUNER (tous les repas dans la Maison principale)
- 10h00 : CONFÉRENCE : Peut-on décider de vivre centenaire?
- 12h30 : DÎNER
- 15h00 : THERMOTHÉRAPIE et ses bienfaits
- 16h00 : CONFÉRENCE : On a tous l'impression de bien manger, alors pourquoi sommes-nous malades?
- 18h00 : SOUPER
- 19h15 : ACTIVITÉ en soirée : Respiration & méditation

JOUR 3, MERCREDI, AVEC REPAS

- 7h30 : ACTIVATION (Mise en forme & Pilates)
- 8h30 : DÉJEUNER
- 10h00 : CONFÉRENCE : Le jeûne en théorie et en pratique
- 12h30 : DÎNER
- 16h00 : DÉMO : Faire son bouillon d'os & CONFÉRENCE : Approche pulsée pour la longévité (Maison principale)
- 18h00 : SOUPER
- 19h15 : CONFÉRENCE/ACTIVITÉ en soirée : À préciser

JOUR 4, JEUDI, JEÛNE

- 8h00 : ACTIVATION (méditation, respiration)
- 9h00 : CONFÉRENCE : Les substances toxiques qui nous font vieillir
- 11h30 – 13h30 : MARCHÉ en forêt à l'heure du midi
 - OBSERVATION à la loupe binoculaire
- 16h00 : CONFÉRENCE : Quelle est cette personnalité ou attitude commune à tous les centenaires?
- 17h30 : RÉFLEXION DIRIGÉE : Vie sociale de qualité (autour du feu)
- 19h00 : CONFÉRENCE : Bon gras/mauvais gras, huiles alimentaires et cuisine; ce qu'il vous faut savoir

JOUR 5, VENDREDI, AVEC REPAS

- 7h30 : ACTIVATION (atelier sur le rire)
- 8h30 : DÉJEUNER
- 10h00 : CONFÉRENCE : Retour sur le jeûne & jeûne 301 (expérience - avantage)
- 12h30 : DÎNER
- 16h00 : CONFÉRENCE : Comment contrer l'inflammation et l'*inflammaging*?
- 18h00 : SOUPER
- 19h15 : ACTIVITÉ en soirée : Connexion à soi (Mouvement Qi gong)

JOUR 6, SAMEDI, JEÛNE

- 8h00 : ACTIVATION (yoga doux)
- 9h00 : CONFÉRENCE : Quelles substances/aliments peuvent ralentir le vieillissement?
- 11h30 – 12h30 : ACTIVITÉ dynamique ou Marche en forêt
- 13h00 – 14h00 : ATELIER : Ce que nous faisons
 - Nos habitudes de vie (à quoi ressemblent nos journées/semaines)
 - Produits variés : ce que nous utilisons, mangeons, pourquoi ?
 - Nos sources d'information
- 17h30 : ACTIVITÉ : Marche en forêt
- 19h00 : ACTIVITÉ en soirée : Danse intuitive avec Mélanie Hotte

JOUR 7, DIMANCHE, AVEC REPAS

- 7h30 : ACTIVATION (yoga doux)
- 8h30 : DÉJEUNER
- 10h00 : CONFÉRENCE : Guide de retour à la maison; Le protocole de longévité Synhormèse 24-7-12
- 12h30 : DÎNER
- 13h30 – 15h00 : TEMPS LIBRE - libérer les chambres
- 15h00 : DÉPART