

Retraite MuUla

— 10-11-12 novembre 2017 —

*Perdre du poids
avec l'intelligence du corps,
C'EST GAGNANT POUR LONGTEMPS!*



**VENDREDI
10 NOVEMBRE**

7h30- 9h00	Période d'inscription : Remise de votre laissez-passer pour l'événement Accueil des participants Collations et café disponible de 2 à 3\$
9h00-9h30	Mot de bienvenue et présentation de la Retraite
9h30-10h15	BLOC 1 : Guylaine Guevremont Vivre avec un trouble alimentaire
10h15-10h30	Allocution Yoga Rondeurs
10h30-11h00	Pause (libre) : Des collations seront disponibles de 2 à 3\$ Visite des kiosques
11h00-12h30	BLOC 2 : Guylaine Guevremont Un plan de vie qui répond à mes besoins
12h30-14h00	Lunch Immersion Corporelle (billets payants, selon le choix fait à l'inscription) ou Lunch régulier libre (un menu entre 13-18\$ a été fait pour vous au restaurant de l'hôtel)
14h00-14h15	ANEB : Anorexie et Boulimie Québec
14h15-14h30	Arrimage Estrie
14h30-16h00	BLOC 3 : Guylaine Guevremont Exploration des émotions
16h00-16h30	Pause (libre) : Des collations seront disponibles de 2 à 3\$ Visite des kiosques
16h30-18h00	BLOC 4 : Guylaine Guevremont Transformez votre manière de manger
18h00-19h30	Souper libre (un menu entre 14-26\$ a été fait pour vous au restaurant de l'hôtel)
19h30-21h00	BLOC 5 : Activité au choix ★ <i>Yoga to go</i> (aucun matériel nécessaire) avec Suzanne Sirois, fondatrice de Yoga Rondeurs ★ <i>Découvrez votre plus grand allié!</i> avec Annie Beaulé, Nutritionniste et Coach Muula ★ <i>Décodez le langage de votre corps!</i> avec Gabriela Machado Pereira, Nutritionniste et Coach Muula

SAMEDI
11 NOVEMBRE
Retraite Muula

8h30-9h00	Accueil des participants : Vous devez avoir votre laissez-passer Collations et café disponibles de 2 à 3\$
9h00-9h15	Mot de bienvenue et présentation de l'horaire de la journée
9h15-10h30	BLOC 6 : Guylaine Guevremont Au coeur des émotions
10h30-11h00	Pause (libre) : Des collations seront disponibles de 2 à 3\$ Visite des kiosques
11h00-11h15	ASPQ : Association pour la santé publique du Québec
11h15-12h30	BLOC 7 : Guylaine Guevremont Changez les émotions qui vous font manger
12h30-14h00	Lunch Immersion Son et Lumière (billets payants, selon le choix fait à l'inscription) ou Lunch régulier libre (un menu entre 13-18\$ a été fait pour vous au restaurant de l'hôtel)
14h00-14h15	Introduction au panel
14h15-16h00	BLOC 8 : Panel d'inspiration
16h00-16h30	Pause (libre) : Des collations seront disponibles de 2 à 3\$ Visite des kiosques
16h30-18h00	BLOC 9 : Guylaine Guevremont Avoir la vie dont vous rêvez
18h00-19h30	Souper libre (un menu entre 14-26\$ a été fait pour vous au restaurant de l'hôtel)
19h30-21h00	BLOC 10 : Coaching avec Guylaine Guevremont

DIMANCHE
12 NOVEMBRE
Retraite Muula

8h30-9h00	Accueil des participants : Vous devez avoir votre laissez-passer Collations et café disponibles de 2 à 3\$
9h00-9h15	Mot de bienvenue et présentation de l'horaire de la journée
9h15-10h30	BLOC 11 : Guylaine Guevremont Reprendre le pouvoir sur sa vie
10h30-11h00	Pause (libre) : Des collations seront disponibles de 2 à 3\$ Visite des kiosques
11h00-12h00	BLOC 12 : Guylaine Guevremont Se libérer de son corps pour vivre une vie épanouie
12h00-14h00	Lunch Immersion sensorielle extrême (billets payants, selon le choix fait à l'inscription) ou Lunch régulier libre (un menu entre 13-18\$ a été fait pour vous au restaurant de l'hôtel)
14h00-15h00	BLOC 13 : Guylaine Guevremont Mettre un terme aux compulsions alimentaires
15h00-15h30	Pause (libre) : Des collations seront disponibles de 2 à 3\$ Visite des kiosques
15h30-16h30	BLOC 14 : Guylaine Guevremont Le futur et vous...
16h30-17h00	Mot de fermeture de l'événement

En collaboration avec: Yoga Rondeurs (www.yoga-rondeurs.net), ANEB Québec (www.anebquebec.com), Arrimage Estrie (www.arrimageestrie.com) et l'ASPQ (<http://www.aspq.org/>)



www.muula.ca
F : www.facebook.com/MuUla.ca/
T : 1-866-888-3208
info@muula.ca