

3 CONFÉRENCES À L'ESPACE "POUSSE VERT"



Dates à retenir



5 octobre 13 h 30

Inflammations, stress, cholestérol : quand le déséquilibre Oméga-6 / Oméga-3 parle à travers votre corps.

Notre santé dépend de l'équilibre subtil entre les oméga-6 et les oméga-3. Quand cet équilibre est rompu, l'inflammation silencieuse peut s'installer et fragiliser notre organisme. Mais lorsque l'on rétablit cet équilibre, les bénéfices sont remarquables : Cet équilibre, souvent négligé dans notre alimentation moderne, est pourtant une base incontournable pour vivre en santé, longtemps et avec vitalité. Découvrez tous les bénéfices de mettre les omégas dans votre assiette.

Par : Marie-Eve Tremblay, naturopathe holistique, agricultrice, conférencière et formatrice.
Durée : 1 h



16 novembre 13 h 30

Bienveillance et équilibre au féminin en 2025.

L'équilibre au féminin en 2025, comment la vivre ? Réflexion sur la charge mentale, l'équilibre travail-famille, le self-care et les outils concrets pour se sentir alignée et énergisée. Démonstrations et explications pratiques des produits offerts par Mademoiselle Green, avec réponses aux questions et partages d'expériences d'utilisation.

Par : Mademoiselle Green, Stéphanie Drouin et Roxanne Bourdon.
Durée : 1 h 30



3 décembre 18 h 30

La révolution active : la science de la prévention par le mode de vie, expliquée simplement ! Et si ça passe aussi par la santé de vos pieds?

Apprenez-en davantage sur les maladies chroniques, dites de société, touchant un nombre croissant de personnes. S'appuyant sur des recherches éprouvées, le professeur Jean-Pierre Després remet en question des idées préconçues du système de santé. Sa présentation s'inspire de son livre La Révolution active : de la gestion de la maladie à la promotion de la santé.

Par : Jean-Pierre Després, physiologiste, chercheur et professeur et Virginie Blanchette, podiatre PhD, chercheuse et professeure.
Durée : 1 h



comm@saint-bernard.quebec



418 475-6060 poste 102