



**Communiqué
Pour diffusion immédiate**

PLEIN AIR, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SONT AU CŒUR DE L'ÉVÉNEMENT!

Gatineau, le jeudi 14 février 2008 – Le volet santé sera plus que jamais à l'honneur en ce 30^e anniversaire avec la participation de *La Boîte à grains*, *Moca Loca* et *Fontaine Santé*. À cet effet, nous offrirons des ateliers à toutes les personnes qui désirent en apprendre davantage sur la santé, le plein air et par le fait même, le bien-être. Ces ateliers sont offerts gratuitement et seront présentés à l'École secondaire Mont-Bleu les 15, 16 et 17 février 2008.

Horaire des ateliers

ATELIERS PRÉSENTÉS PAR LA BOÎTE À GRAINS

À l'Agora de l'industrie des sports d'hiver

La santé par l'alimentation

Samedi à 9 h 30

L'importance des fibres, du maintien du poids santé et de l'équilibre des protéines.

La solution Atrosan

Samedi à 11 h et dimanche à 14 h

Pour celles et ceux qui ont des douleurs musculaires et articulaires et qui veulent améliorer leur mobilité.

Vaincre la douleur et l'inflammation

Samedi 12 h

Apprenez les mécanismes et la façon de vaincre la douleur et l'inflammation.

Fortifiant Bio-Strath

Samedi à 14 h

Présentation de ce fortifiant qui agit sur la Fatigue, la Nervosité, le stress, etc.

Le superaliment pour les performances

Dimanche 12h

Exploration des vertus du maca, une trouvaille du Pérou

Une clé de longévité

Dimanche 9 h 30

Est-ce possible de vivre longtemps et en bonne santé, sans avoir à souffrir mille maux?

ATELIER PRÉSENTÉ PAR FONTAINE SANTÉ

Marche nordique

Samedi et dimanche, à 10 h 15, 11 h 15 et 13 h

Initiation à la marche nordique, un entraînement en plein air accessible. Venez essayer, bâtons fournis !

EN PISTE LES FILLES / GIRLS ON TRACK (BILINGUE / BILINGUAL)

Samedi 14 h

Activité extérieure en compagnie d'une skieuse de fond internationale.

ATELIERS DE FARTAGE / WAXING WORKSHOP

Vendredi, 18 h et 19 h

Comment farter ses skis pour un 53 km