



WES

LE WEEK-END SPARK
MONTRÉAL 29-31 MARS 2019

FRANCK NICOLAS

LIEU DE L'ÉVÉNEMENT

HÔTEL MORTAGNE

1228 rue Nobel
Boucherville (QC) J4B 5H1

HORAIRES ET PROGRAMMATION

Vendredi 29 mars 2019

14h à tard dans la nuit

SURMONTEZ VOS PEURS

Samedi 30 mars 2019

9h à tard dans la nuit

DONNEZ VIE À VOS PROJETS

Dimanche 31 mars 2019

9h à 17h00

DÉCLENCHEZ LE MOMENTUM

Veillez noter que les horaires indiqués ci-dessus sont sujets à changement. Il arrive assez fréquemment que Franck dépasse quelque peu l'heure de fin du séminaire ;-). Veuillez prévoir cette possibilité.

ENREGISTREMENT

de 11h00 à 13h30

*Si vous arrivez après 12h30 le vendredi, vous rencontrerez des lignes d'inscription beaucoup plus longues et risquez de manquer le début de l'événement.

CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER

- Votre billet d'entrée** en version imprimée
- Un stylo
- Votre carnet de notes
- Des vêtements chauds ou une veste (la température de la salle sera volontairement basse)
- Des collations (exemple: amandes, noix, fruits...)
- Une grande bouteille d'eau
- Des vêtements confortables + idéalement des chaussures de sport
- Votre plus beau sourire

72H AVANT L'ÉVÉNEMENT

- Se coucher avant 22h
- Faire 45 mn d'activité physique par jour
- Augmenter la quantité de légumes durant les repas
- Réduire le sucre (riz, pâtes, pains)
- Réduire ou supprimer l'alcool
- Boire au moins 2 litres d'eau par jour

DROITS D'AUTEURS ET DROIT À L'IMAGE

Les caméras vidéos et tout enregistrement audio (quels qu'ils soient, dont les téléphones cellulaires) ne sont pas admis dans l'enceinte du séminaire.

Cet événement sera filmé par les équipes de GLOB. En participant à ce séminaire vous cédez tous droits à l'image des éventuelles vidéos et photos qui seront prises de vous lors de ce séminaire, et ce, pour les futures communications publiques de cet événement par GLOB sans limitation dans le temps.