



**LA TOURNÉE 110**  
FRANCK NICOLAS LIVE

**MONTRÉAL**

**16 NOVEMBRE 2019 - 13H**

**FRANCK NICOLAS**

## LIEU DE L'ÉVÉNEMENT

### ***PALAIS DES CONGRÈS DE MONTRÉAL***

1001 Jean Paul Riopelle Pl  
Montreal, QC H2Z 1H5

## PROGRAMMATION

### **FORMATION : 13H À 20H**

ÉTAPE 1  
***SURMONTEZ VOS PEURS***

ÉTAPE 2  
***NOS HABITUDES***

ÉTAPE 3  
***NOS DÉCISIONS***

Veillez noter que les horaires de LA TOURNÉE 110% 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 10h00 à 12h00***

## 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.