



# WES

## LE WEEK-END SPARK

**MONTRÉAL** 27-29 MARS 2020

FRANCKNICOLAS **LIVE**

## LIEU DE L'ÉVÉNEMENT

### HÔTEL MORTAGNE

1228 rue Nobel  
Boucherville (QC) J4B 5H1

## HORAIRES ET PROGRAMMATION

### **VENDREDI 27 MARS 2020**

14h à tard dans la nuit  
**SURMONTEZ VOS PEURS**

### **SAMEDI 28 MARS 2020**

8h30 à tard dans la nuit  
**DONNEZ VIE À VOS PROJETS**

### **DIMANCHE 29 MARS 2020**

8h30 à 17h00  
**DÉCLENCHÉZ 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

**Vendredi 27 avril 9h30 à 13h**

\*Si vous arrivez après 11h30 le vendredi, vous rencontrerez des files d'attente 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

## 1 SEMAINE 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.

