

## RESTAURANT CRUDESSENCE

À ce resto branché, épuré, on ne fait que du *un-cooking*... dans le sens qu'on cuisine sans cuire! C'est de l'alimentation vivante, une alimentation à mettre dans notre bouche, oui, mais qui nous relie aussi, au monde et à notre corps. C'est simple, goûteux, énergisant. Mais c'est aussi raffiné et recherché, puisqu'il faut en faire des expérimentations pour réinventer les recettes les plus *fancy* sans toucher aux fourneaux! En plus de nous servir de fabuleux repas à leurs deux adresses, ils nous offrent le service de traiteur et, plus chouette encore, des ateliers-cours afin de nous enseigner le



*un-cooking*. Vous y découvrirez un monde de textures, de couleurs et de saveurs fraîches. Et à votre sortie de table, vous vous sentirez rassasiée mais légère. Incroyable! Du *comfort food* pour votre intérieur.

Au [www.cru-dessence.com](http://www.cru-dessence.com) ou au 5333, rue Casgrain et 105, rue Rachel Ouest, à Montréal.



## FESTIVAL JAZZ ET BLUES DE SAGUENAY

Dépêchez-vous d'obtenir des billets pour ce méga-événement musical qui se déroulera du 13 au 18 avril. Soyez des chanceux et des chanceuses qui prendront part à ce fabuleux festival qui, chaque fois, fait *groover* tout Saguenay! Florence K en est la porte-parole cette année. Elle sera précédée d'une belle brochette d'artistes, dont Bob Walsh, Angel Forrest, Bernard Adamus et la géniale Nadja. Vous savez, c'est cette protégée de Mario Pelchat qui nous a fait une interprétation sexy, pleine d'énergie et de soul de la chanson *Hound Dog* d'Elvis Presley! Le Festival Jazz et Blues de Saguenay, c'est plus de 150 artistes, dans 10 lieux de diffusion de la région, pendant plusieurs jours d'activités. De plus, cet événement musical devient vite culturel puisqu'il crée un pont entre l'Amérique et l'Europe en permettant aux artistes d'échanger leurs expériences. À ne pas rater si vous êtes dans le coin!

Au [www.jazzetblues.com](http://www.jazzetblues.com) ou 418 817-4529

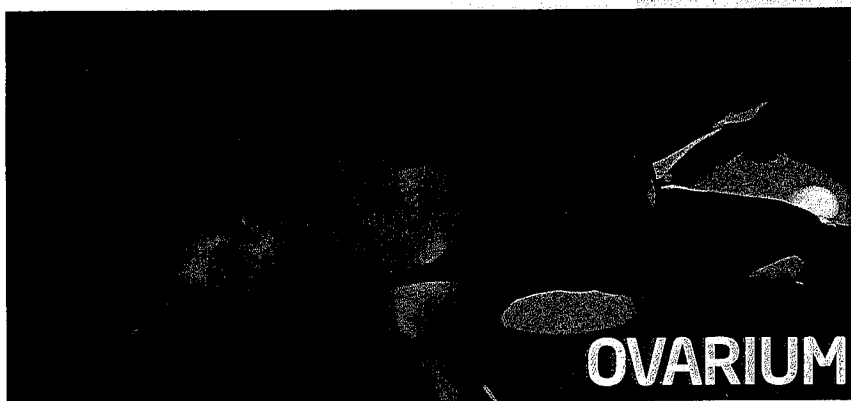


## FESTIVAL INTERCOLLÉGIAL DE DANSE

Photos Festival Intercolleégial de danse © Jurlin Lanohelle

Voilà votre chance de découvrir un calibre de danse amateur pas piqué des vers! Chaque année, le talent est au rendez-vous. Au total, c'est au-dessus de vingt troupes étudiantes qui prennent part à cet événement rassembleur. Cette année, c'est du 9 au 11 avril, au collège d'Alma, qu'il se tiendra. Ce week-end sera chargé d'émotion, d'énergie et de rythmes variés. On assistera à des prestations enlevantes de différents styles dansés, du classique au contemporain, en passant par le jazz et le très populaire hip-hop. Comme toujours, ce festival se déroulera en deux volets. Le premier est un volet « présentation », c'est-à-dire que chacune des troupes se produira sur scène. Le deuxième en est un de « formation », grâce auquel les danseurs et danseuses apprendront de plusieurs professionnels du milieu, soit par le biais de discussions animées ou d'ateliers de tous genres. Un rendez-vous pour les mordues de danse.

Au [www.riassq.qc.ca/danse/presentation.html](http://www.riassq.qc.ca/danse/presentation.html) ou 675, boul. Auger Ouest, Alma



## OVARIUM

Les vraies fans de la série *Lance et Compte* se rappelleront la fameuse scène où Pierre Lambert flotte dans un bain en forme d'œuf avec la pimpante Marilou. Les bains d'Ovarium procurent une expérience de détente hors du commun. La sensation d'apesanteur est maintenant possible, sans même quitter la terre... C'est le sel d'Epsom qui permet cette flottaison, tout en laissant l'eau soyeuse. Les bienfaits sont multiples : détente, harmonisation des deux hémisphères cérébraux, amélioration du sommeil, meilleur contrôle des émotions et des dépendances, augmentation de la concentration et de la créativité. Pour ajouter à votre bien-être, Ovarium offre de la massothérapie et le fameux Pulsar, qui intrigue tant. Il s'agit d'un appareil de pulsations lumineuses et auditives qui permettent d'explorer et d'entraîner vos ondes cérébrales.

Au [www.ovarium.com](http://www.ovarium.com) ou 400, rue Beaubien Est, Montréal