



**WESTIN**  
Meetings

Le Westin Montreal | 270 Saint-Antoine Ouest, Montreal, Quebec H2Y 0A3 Canada | 514.380.3333

## Energize + Motivate

Fuel up and stay engaged with these satisfying, energy-rich foods, handpicked to help attendees power through the day.

Bright Breaks includes all three food menu items and choice of 1 beverage. Guided Activities and Enhancements can be added to complete your Westin Meetings experience.

\$17.00 per person. A minimum of 26 people is required.

### FOOD

**MEDITERRANEAN FLAT BREAD**  
Spiced with sumac and zaatar  
Avocado + spinach hummus

**ALMOND AND PISTACHIO FINANCIERS**

**FRESH JUICE SHOOTERS**  
Spinach, apple, celery and beet juice

### BEVERAGES

**STARBUCKS ICED COFFEE** 7.00  
Brewed and steeped cold from a  
custom blend of beans for a  
smoother flavour

**SoBe ENERGIZE** 6.50  
Mango Melon Fruit Flavoured Beverage

**O.N.E. COCONUT WATER** 6.50  
100% Pure Coconut Water  
Energizing Hydration

### ACTIVITIES

**MINDFUL BREATHING** 250.00\*  
15-60 minutes guided session led by  
Elmnt Studio to teach proper  
breathing techniques to sharpen  
concentration

**GUIDED MEDITATION** 250.00\*  
15-60 minutes guided session led by  
Elmnt Studio to harness the power of  
focus and attention

**YOGA** 250.00\*  
15-60 minutes guided session to align  
the body and mind towards greater  
focus and concentration

### ENHANCEMENTS

**MUESLI BOWL** 8.00  
Oatmeal, quinoa, pistachio and honey

**KALE AND SPINACH SLAW** 7.00  
With marinated beets and almonds

\*from



**OUR SOURCING PROMISE**  
We actively seek out suppliers we trust, to source ethical,  
sustainable and organic ingredients wherever possible.

Service charges and government taxes are additional. Consuming raw or undercooked meats, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food-borne illness.  
©2018 Marriott International, Inc. All Rights Reserved. Westin® and its logos are the trademarks of Marriott International, Inc., or its affiliates.



**WESTIN**  
Meetings

# Énergie + Motivation

Restez engagé avec ces aliments satisfaisants et riches en énergie, choisis pour aider les participants à performer tout au long de la journée.

La pause Bright Breaks comprend les trois items du menu et un choix de boisson. Les ACTIVITÉS et les AJOUTS peuvent être sélectionnés pour compléter votre expérience Westin Meetings. \$17.00 par personne. Un minimum de 26 personnes est requis.

**NOURRITURE**

**PAIN MÉDITERRANÉEN**  
Épicé avec du sumac et zaatar  
Houmous aux épinards

**FINANCIERS AUX AMANDES ET PISTACHES**

**DÉGUSTATION DE JUS FRAIS**  
Épinards, pommes, céleri et betteraves

**BOISSONS**

**STARBUCKS CAFÉ GLACÉ 7.00**  
Brassé et infusé à froid à partir d'un mélange personnalisé de grains de café pour une saveur plus douce

**SoBe ENERGIZE 6.50**  
Aromatisé à la mangue et au melon

**O.N.E. COCONUT WATER 6.50**  
100% eau de coco pure  
Hydratation énergisante

**ACTIVITÉS**

**RESPIRATION CONSCIENTE 250.00\***  
Séance de 15 à 60 minutes dirigée par le studio Elmnt pour enseigner les techniques de respiration appropriées pour la concentration

**MÉDITATION GUIDÉE 250.00\***  
Séance de 15 à 60 minutes dirigée par le studio Elmnt pour exploiter le pouvoir de concentration et d'attention

**YOGA 250.00\***  
Séance de 15 à 60 minutes dirigée par le studio Elmnt pour aligner le corps et l'esprit afin d'améliorer la concentration

**AJOUTS**

**BOL MUESLI 8.00**  
Gruau, quinoa, pistaches et miel

**SALADE DE KALE ET ÉPINARDS 7.00**  
Betteraves marinées et amandes

\*à partir de



**NOTRE PROMESSE D'APPROVISIONNEMENT**  
Nous recherchons activement les fournisseurs en qui nous avons confiance pour obtenir des ingrédients éthiques, durables et biologiques.