

LUNDI 3

Vos animateurs mieux-être:
Marc-Antoine Jacques
Sandra Léveillé

9h00 - 10h00

**THERMOTHÉRAPIE:
ÉTIREMENTS
EN SAUNA INFRAROUGE**

Salon Namaste
Animé par Marc-Antoine Jacques
(3 cycles de 15 minutes en sauna
avec alternance de froid)

10h15 - 11h15

**CONFÉRENCE:
À LA DÉCOUVERTE DE
LA DÉCO THÉRAPIE**

Salle Lac-Orford
Animée par Sandra Léveillé

11h30 - 12h00

**ÉTIREMENTS
EN EAU CHAUDE**

Bain ovale extérieur
Animé par Marc-Antoine Jacques
* Veuillez vous procurer un coupon
à la boutique à partir de 11h15
(maximum de 5 personnes)

14h00 - 15h00

**CIRCUIT FONCTIONNEL
EN FORÊT**

Départ de la réception
Animé par Marc-Antoine Jacques

MARDI 4

Vos animateurs mieux-être:
Marc-Antoine Jacques
Nicole Dumont

9h00 - 9h45

MÉDITATION
Salle Lac-Orford
Animée par Nicole Dumont

10h15 - 11h15

**CONFÉRENCE:
PRENDRE SON DOS
EN MAIN**

Salle Lac-Orford
Animée par Nicole Dumont

11h30 - 12h00

**AQUA YOGA
EN EAU CHAUDE**

Bain ovale extérieur
Animé par Nicole Dumont
* Veuillez vous procurer un coupon
à la boutique à partir de 11h15
(maximum de 5 personnes)

14h00 - 15h00

**CIRCUIT FONCTIONNEL
EN FORÊT**

Départ de la réception
Animé par Marc-Antoine Jacques

MERCREDI 5

Vos animateurs mieux-être:
Marc-Antoine Jacques
Ilona Dowgiallo

9h00 - 10h00

**THERMOTHÉRAPIE:
ÉTIREMENTS
EN SAUNA INFRAROUGE**

Salon Namaste
Animé par Marc-Antoine Jacques
(3 cycles de 15 minutes en sauna
avec alternance de froid)

10h15 - 11h15

**CONFÉRENCE:
L'EAU ET LA SANTÉ**

Salle Lac-Orford
Animée par Ilona Dowgiallo

11h30 - 12h00

**ÉTIREMENTS
EN EAU CHAUDE**

Bain ovale extérieur
Animé par Marc-Antoine Jacques
* Veuillez vous procurer un coupon
à la boutique à partir de 11h15
(maximum de 5 personnes)

14h00 - 15h00

**CIRCUIT FONCTIONNEL
EN FORÊT**

Départ de la réception
Animé par Marc-Antoine Jacques

JEUDI 6

Vos animateurs mieux-être:
Marc-Antoine Jacques
Louise Arseneau

9h00 - 9h45

**MÉDITATION,
YOGA DOUX ET SONS**

Salle Lac-Orford
Animée par Louise Arseneau

10h15 - 11h15

**CONFÉRENCE:
LA RESPIRATION,
MON AMIE**

Salle Lac-Orford
Animée par Louise Arseneau

11h30 - 12h00

**AQUA YOGA
EN EAU CHAUDE**

Bain ovale extérieur
Animé par Louise Arseneau

14h00 - 15h00

**CIRCUIT FONCTIONNEL
EN FORÊT**

Départ de la réception
Animé par Marc-Antoine Jacques

VENDREDI 7

Vos animatrices mieux-être:
Kasia Chelkowska
Hélène Martin

9h00 - 9h45

MÉDITATION

Salle Lac-Orford
Animée par Kasia Chelkowska

10h15 - 11h15

CONFÉRENCE: L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

Salle Lac-Orford
Animée par Hélène Martin

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bain ovale extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Veuillez vous procurer un coupon
à la boutique à partir de 11h15
(maximum de 5 personnes)

14h00 - 15h00

CRÉATION DE MANDALAS EN FORÊT

Départ de la réception
Animé par Kasia Chelkowska

SAMEDI 8

Vos animateurs mieux-être:
Marc-Antoine Jacques
Ilona Dowgiallo

9h00 - 10h00

THERMOTHÉRAPIE: ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

Salon Namaste
Animé par Marc-Antoine Jacques
(3 cycles de 15 minutes en sauna
avec alternance de froid)

10h15 - 11h15

CONFÉRENCE: LA CHIMIE DU BONHEUR

Salle Lac-Stukely
Animée par Ilona Dowgiallo

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bain ovale extérieur
Animé par Marc-Antoine Jacques
* Veuillez vous procurer un coupon
à la boutique à partir de 11h15
(maximum de 5 personnes)

14h00 - 15h00

CIRCUIT FONCTIONNEL EN FORÊT

Départ de la réception
Animé par Marc-Antoine Jacques

DIMANCHE 9

Vos animateurs mieux-être:
Alain Desrochers
Manon Viger

9h00 - 10h00

YOGA SUR CHAISE

Salon Namaste
Animé par Manon Viger

10h15 - 11h15

CONFÉRENCE: LES REMÈDES CACHÉS DU GARDE-MANGER

Salle Lac-Stukely
Animée par Manon Viger

11h30 - 12h30

MARCHE PLEINE CONSCIENCE

Départ de la réception
Animée par Manon Viger

14h00 - 15h00

VISITE DE NOS JARDINS

Départ de la réception
Animée par Alain Desrochers

SPA EASTMAN

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 3 au 9 mai 2021