

LUNDI 19

9h00 - 10h00

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Diane Derome

10h15 - 11h15

YOGA

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont

11h30 - 12h00

AQUAYOGA

Piscine extérieure
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

MÉDITATION DÉTENTE

Sous le chapiteau
Animée par Nicole Dumont

16h00 - 17h00

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Philippe Viger

17h15 - 18h15

AUTOMASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS

Sous le chapiteau
Animé par Philippe Viger

20h00 - 21h00

MARCHE DIGESTIVE ET ÉTIREMENTS

Départ de la réception
Animée par Philippe Viger

MARDI 20

9h00 - 10h00

ABDOMINAUX ET SOUPLASSE

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

10h15 - 11h15

AQUAFORME

Piscine extérieure
Animé par Vincent Gravel
* Coupon disponible à la boutique à partir de 10h00

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin ovale extérieur
Animé par Vincent Gravel
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

AUTOMASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

16h00 - 17h00

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

17h15 - 18h15

RESPIRATIONS ET SONS POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Sous le chapiteau
Animé par Louise Arseneau

20h00 - 21h00

RELAXATION PROFONDE

Salon Namaste
Animé par Louise Arseneau

Événement

21h00 - 22h00

HARPE ET HAMAC SOUS LES ÉTOILES ET PLEINE LUNE

Artiste musicale : Sérénité Sonore
Billets en vente en ligne (60\$)
boutique.spa-eastman.com/collections/evnement

Exclusivité

MERCREDI 21

Événement

9h00 - 9h30

MARCHE MÉDITATIVE À LA HARPE

Départ de la réception
Artiste musicale : Sérénité Sonore

Billets en vente en ligne (25\$)
boutique.spa-eastman.com/collections/evnement

Exclusivité

9h00 - 10h00

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animé par Diane Derome

10h15 - 11h15

YOGA

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont

11h30 - 12h00

AQUAYOGA

Bassin ovale extérieur
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

MÉDITATION DÉTENTE

Sous le chapiteau
Animée par Nicole Dumont

17h15 - 18h15

INTRODUCTION AU TAPPING EFT (TECHNIQUE DE LIBÉRATION DES ÉMOTIONS)

Salle Lac Stukely
Animé par Martine Gariépy

20h00 - 21h00

EXPÉRIMENTER LE TAPPING EFT (TECHNIQUE DE LIBÉRATION DES ÉMOTIONS)

Salon Namaste
Animé par Martine Gariépy

JEUDI 22

9h00 - 10h00

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animé par Martha Au

10h15 - 11h15

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

11h30 - 12h30

AQUAFORME

Piscine extérieure
Animé par Vincent Gravel
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

AUTOMASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

Invitée spéciale

MARIE-CLAUDE DUBEAU
artiste multidisciplinaire
et spécialiste en aromathérapie

17h15 - 18h15

**CONFÉRENCE:
NOUS VIVONS
COMME NOUS RESPIRONS**
Salle Lac Stukely

20h00 - 21h00

**CONFÉRENCE:
L'EXPÉRIENCE DES HUILES
ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN**
Salon Namaste

VENDREDI 23

9h00 - 10h00

PILATES

Sous le chapiteau
Animé par Kasia Chelkowska

10h15 - 11h15

CONFÉRENCE: LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Salle Lac Stukely
Animée par Kasia Chelkowska

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bain ovale extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

AUTOMASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

16h00 - 17h00

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

17h15 - 18h15

MARCHE ACTIVE ET ÉTIREMENTS

Départ de la réception
Animé par Vincent Gravel

Événement

19h30 - 20h30 (concert #1)

21h00 - 22h00 (concert #2)

HARPE ET HAMAC

SOUS LES ÉTOILES ET PLEINE LUNE

Artistes: Sérénité Sonore, musicienne
Laur Fougère, chanteuse au Cirque du Soleil

Billets en vente en ligne (60\$)
boutique.spa-eastman.com/collections/evnement

Exclusivité

SAMEDI 24

9h00 - 10h00

ÉQUILIBRE ET RENFORCEMENT

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

10h15 - 11h15

AQUAFORME

Piscine extérieure
Animé par Vincent Gravel
* Coupon disponible à la boutique à partir de 10h00

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bain ovale extérieur
Animé par Vincent Gravel
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

MARCHE DIGESTIVE ET ÉTIREMENTS

Départ de la réception
Animé par Vincent Gravel

16h00 - 17h00

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Vincent Gravel

DIMANCHE 25

9h00 - 10h00

YOGA MATINAL EN DOUCEUR

Sous le chapiteau
Animé par Manon Viger

10h15 - 11h15

LES PLANTES MÉDICINALES DE NOS JARDINS

Départ de la réception
Animé par Manon Viger

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bain ovale extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

14h00 - 15h00

MÉDITATION ET DÉTENTE

Sous le chapiteau
Animé par Kasia Chelkowska

17h15 - 18h15

YOGA TONIC

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont

20h00 - 21h00

CERCLE DE PARTAGE AUTOUR DU FEU

Foyer extérieur
Animé par Nicole Dumont

Table conviviale

Partagez votre repas avec notre invitée spéciale en réservant une place à notre table conviviale!

LUNDI

De 12H45 à 13H45

DÎNER AVEC NICOLE DUMONT

MARDI

De 18H45 à 19H45

SOUPER AVEC LOUISE ARSENEAU

MERCREDI

De 12H45 à 13H45

DÎNER AVEC NICOLE DUMONT

MERCREDI

De 18H45 à 19H45

SOUPER AVEC MARTINE GARIÉPY

JEUDI

De 18H45 à 19H45

SOUPER AVEC MARIE-CLAUDE DUBEAU

DIMANCHE

De 18H45 à 19H45

SOUPER AVEC NICOLE DUMONT

SPA EASTMAN

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 19 au 25 juillet 2021