

LUNDI 27

9h00 - 9h45

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Diane Derome

10h00 - 10h45

YOGA DOUX

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

12h00 - 12h30

AQUA YOGA

Piscine intérieur
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 17h45

OSER DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ

Salle Lac Stukely
Animé par Sonia Reid

MARDI 28

9h00 - 9h45

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Diane Derome

10h00 - 10h45

QI-GONG

Sous le chapiteau
Animé par Janice Wong

11h30 - 12h00

AQUA TAI-CHI

Piscine intérieur
Animé par Janice Wong
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 17h45

CONCERT AU PIANO

Salon principale
Animée par Myriam Turenne

20h00 - 20h45

BERCEUSE ET RELAXATION

Salle Namasté
Animée par Myriam Turenne

MERCREDI 29

8h00 - 8h45

MÉDITATION MUSCIALE

Sous le chapiteau
Animée par Myriam Turenne

9h00 - 9h45

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animé par Diane Derome

10h00 - 10h45

YOGA DOUX

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 9h45

11h30 - 12h00

AQUA YOGA

Piscine intérieure
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 17h45

CONFÉRENCE NOUS VIVONS COMME NOUS RESPIRONS

Salle Lac-Stukely
Animé par Marie-Claude Dubeau

20h00 - 20h45

CONFÉRENCE L'EXPÉRIENCE DES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

Salle Lac Stukely
Animé par Marie-Claude Dubeau

JEUDI 30

9h00 - 9h45

ESSEINTRICS

Sous le chapiteau
Animé par Diane Derome

10h00 - 10h45

AUTO MASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS ET ROULEAU MOUSSE

Sous le chapiteau
Animé par Simon Rousseau

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRA ROUGE ET THERMOTHÉRAPIE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 17h45

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Simon Rousseau

VENDREDI 1

8h00 - 9h30

MARCHE ACTIVE EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

9h00 - 9h45

QI-GONG POUR LA DIGESTION

Sous le chapiteau
Animée par Geneviève Grandbois

10h00 - 10h45

CONFÉRENCE: DÉCOUVREZ ET EXPÉRIMENTEZ UNE TECHNOLOGIE RÉVOLUTIONNAIRE (PRK1U) QUI A CHANGÉ MA VIE

Salle Lac Stukely
Animée par Geneviève Grandbois

11h30 - 12h00

ÉCHAUFFMENT ET ÉTIREMENTS DANS LA TRADITION DE SHAOLIN QI-GONG À FAIRE À LA MAISON

Sous le chapiteau
Animée par Geneviève Grandbois

12h00 - 12h30

PROGRAMME POUR LA MAISON : QI-GONG

Sous le chapiteau
Animée par Geneviève Grandbois

17h00 - 17h45

CONFÉRENCE: RECONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS DES GENS QUI NOUS ENTOURENT

Salle Lac Stukely
Animée par Marc Éthier

SAMEDI 2

9h00 - 9h45

CARDIO EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

10h00 - 10h45

AUTOMASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS ET ROULEAU MOUSSE

Sous le chapiteau
Animé par Simon Rousseau

11h30 - 12h00

ÉTIREMENT EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENT EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

DIMANCHE 3

9h00 - 9h45

YOGA MATINAL

Sous le chapiteau
Animé par Manon Viger

10h00 - 10h45

CONFÉRENCE: LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

Salle Lac d'argent
Animé par Manon Viger

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

SPA EASTMAN

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 27 septembre au 3 octobre 2021