

LUNDI 22

9h00 - 10h00

ESSETRICS

Salon Namaste
Animée par Diane Derome

10h15 - 11h15

YOGA DOUX

Studio
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 intérieure
Animé par Nicole Dumont

* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 18h00

RESPIRATIONS ET SONS POUR FAIRE

LE PLEIN D'ÉNERGIE

Studio
Animé par Louise Arseneau

20h00 - 21h00

RELAXATION PROFONDE

Studio
Animé par Louise Arseneau

MARDI 23

8h00 - 8h45

MARCHE EN FORÊT

Départ à la réception
Animée par Simon Rousseau

9h00 - 10h00

ESSETRICS

Salon Namaste
Animée par Diane Derome

Événement

10h15 - 11h15

LE MIEUX-ÊTRE PAR LA DÉCO THRAPIE

Salle Orford
Animé par Sandra Léveillé

Spécial

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 INFRAROUGE ET THERMOTHÉRAPIE

Salon Namaste
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 18h00

INTRODUCTION À L'ÉFT / TAPPING

Salle Lac Stukely
Animée par Martine Gariépy

20h00 - 21h00

UTILISER L'ÉFT POUR RECEVOIR ENCORE PLUS D'ABONDANCE

Salle Lac Stukely
Animée par Martine Gariépy

MERCREDI 24

8h00 - 8h45

CARDIO EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

9h00 - 10h00

ESSETRICS

Salon Namaste
Animé par Diane Derome

10h15 - 11h15

CHIMIE DU BONHEUR

Salle Lac Stukely
Animé par Ilona Dowgialo

11h30 - 12h00

AQUA-MOBILITÉ

Piscine intérieure
Animé par Simon Rousseau

* 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 - 18h00

NOUS VIVONS COMME NOUS RESPIRONS

Salle Lac Stukely
Animé par Marie-Claude Dubeau

20h00 - 21h00

L'EXPÉRIENCE DES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

Salle Lac Stukely
Animé par Marie-Claude Dubeau

JEUDI 25

8h00 - 8h45

MARCHE EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

9h00 - 10h00

ESSETRICS

Salon Namaste
Animé par Diane Derome

10h15 - 11h15

AUTO MASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS ET ROULEAU MOUSSE

Studio
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 INFRAROUGE ET THERMOTHÉRAPIE

Salon Namaste
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

Événement

17h00 - 18h00

CONCERT MUSICAL

Salon
Animé par Myriam Turenne

Spécial

20h00 - 21h00

ART DE VIVRE C'TONIQUE: PLAISIRS ET BÉNÉFICES

Salle Lac Stukely
Animé par Jean-Yves Dionne

VENDREDI 26

8h00 - 8h45

MÉDITATION MUSICALE

Salon Namaste
Animée par Myriam Turenne

9h00 - 10h00

QI-GONG POUR LA DIGESTION

Salon Namaste
Animée par Geneviève Grandbois

10h15 - 11h00

MES OUTILS DE MIEUX-ÊTRE

Salle Lac Stukely
Animée par Geneviève Grandbois

11h30 - 12h00

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

Studio
Animée par Geneviève Grandbois

12h00 - 12h30

PROGRAMME POUR LA MAISON : QI-GONG

Studio
Animée par Geneviève Grandbois

17h00 - 18h00

GESTION DE NOS CHANGEMENTS

Salle Lac Stukely
Animée par Marc Ethier

20h00 - 21h00

EXPÉRIENCE DE RELAXATION PROFONDE

Salon Namaste
Animée par Marc Ethier

SAMEDI 27

8h00 - 9h00

CARDIO EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

10h15 - 11h15

COMMENT AUGMENTER VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Salle Lac Stukely
Animé par Ilona Dowgiallo

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 EAU CHAUDE

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

15h00 - 16h00

TONUS MUSCULAIRE

Studio
Animé par Simon Rousseau

DIMANCHE 28

9h00 - 10h00

YOGA DOUX

Salon Namaste
Animé par Manon Viger

10h15 - 11h15

LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

Salle Lac Stukely
Animé par Manon Viger

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

17h00 - 18h00

RELÂCHEMENT MUSCULAIRE AVEC BALLES

Salle Lac Stukely
Animé par Nicole Dumont

20h00 - 21h00

LE RÊVE, UN GUIDE INFALLIBLE

Salle Lac Stukely
Animé par Nicole Dumont

SPA EASTMAN

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 22 au 28 novembre 2021