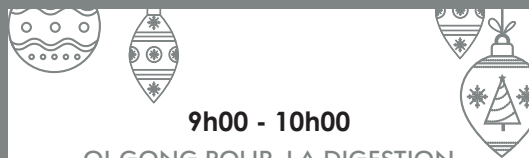


## VENDREDI 24



**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

**14h00 - 14h45**

### MARCHÉ ANTI-STRESS

Départ à la réception  
Animée par Geneviève Grandbois

### \* Événement Spécial \*

**15h00 - 15h30**

### CHAGA ÉPICÉ & COLLATIONS DE NOËL AUTOUR DU FEU

Bistro

**17h00 - 18h00**

### COCKTAIL DES FÊTES

Bistro

*des fêtes*

## SAMEDI 25



**9h00 - 10h00**

### QI-GONG POUR LA DIGESTION

Salon Namaste  
Animée par Geneviève Grandbois

**11h30 - 12h00**

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin trèfle extérieur  
Animée par Geneviève Grandbois  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

**12h00 - 12h30**

### QI-GONG AQUATIQUE

Piscine intérieur  
Animée par Geneviève Grandbois  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

### \* Événement Spécial \*

**14h00 - 14h45**

### MARCHÉ DE NOËL

Départ à la réception  
Animée par Chantal

**15h00 - 15h30**

### DÉGUSTATION DE VIN

Bistro  
Animée par Gérard

**17h00 - 18h00**

### CONCERT ET FESTIVITÉ AU SALON

Salon  
Animée par Aedge Durenleau

*des fêtes*

## DIMANCHE 26



**9h00 - 10h00**

QI-GONG  
Salon Namaste  
Animée par Geneviève Grandbois

**10h15 - 11h15**

### MES OUTILS DE MIEUX-ÊTRE

Salle Lac Stukely  
Animée par Geneviève Grandbois

**11h30 - 12h00**

### ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS QI-GONG

Studio  
Animée par Geneviève Grandbois

**12h00 - 12h30**

### QI-GONG POUR LA MAISON

Studio  
Animée par Geneviève Grandbois

**14h00 - 14h45**

### MARCHÉ ANTI-STRESS

Départ à la réception  
Animée par Geneviève Grandbois

### \* Événement Spécial \*

**15h00 - 15h30**

### CHAGA ÉPICÉ & COLLATIONS DE NOËL

Bistro

**17h00 - 18h00**

### BILAN 2021 ET PROJECTION 2022

Salle Lac D'Argent  
Animée par Nicole Dumont

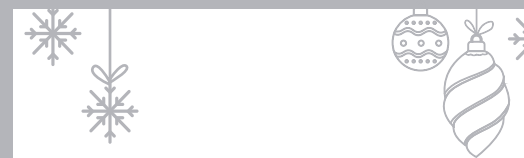
**20h00 - 21h00**

### MÉDITER POUR SE RETROUVER

Salle Lac D'Argent  
Animée par Nicole Dumont

*des fêtes*

## LUNDI 27



**9h00 - 10h00**

### YOGA DYNAMIQUE

Salon Namaste  
Animée par Nicole Dumont

**10h15 - 11h15**

### RELÂCHEMENT MUSCULAIRE AVEC BALLE

Studio  
Animée par Nicole Dumont

**11h30 - 12h00**

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

**12h00 - 12h30**

### AQUA YOGA

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

**17h00 - 18h00**

### RESPIRATIONS ET SONS POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Studio  
Animée par Louise Arseneau

**20h00 - 21h00**

### RELAXATION PROFONDE

Studio  
Animée par Louise Arseneau

# MARDI 28



9h00 - 10h00

## YOGA DYNAMIQUE

Salon Namaste  
Animée par Claudie Laberge

10h15 - 11h15

## CONFÉRENCE: RESPIRATION

Salle Lac Stukely  
Animée par Simon Rousseau

11h30 - 12h00

## ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

12h00 - 12h30

## ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE ET THERMOTHÉRAPIE

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

14h00 - 14h45

## MARCHE ANTI-STRESS

Départ à la réception  
Animée par Simon Rousseau

## \* Événement Spécial \*

15h00 - 16h00

## DÉMO CULINAIRE: MOUSSE CHOCO-AVOCAT CTONIQUE

Bistro  
Animé par Caroline Roy

*des fêtes*

17h00 - 18h00

## GESTION DE NOS CHANGEMENTS

Salle Lac Stukely  
Animé par Marc Ethier

20h00 - 21h00

## EXPÉRIENCE DE RELAXATION

Salle Orford  
Animé par Marc Ethier



# MERCREDI 29



9h00 - 10h00

## YOGA DOUX

Salon Namaste  
Animée par Nicole Dumont

## \* Événement Spécial \*

### BILAN 2021 ET INTENTIONS 2022

Salle Lac D'Argent  
Animée par Nicole Dumont

*des fêtes*

11h30 - 12h00

## ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

12h00 - 12h30

## AQUA YOGA

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

14h00 - 14h45

## MARCHE ANTI-STRESS

Départ à la réception  
Animée par Nicole Dumont

## \* Événement Spécial \*

15h00 - 15h30

## CHAGA ÉPICÉ & COLLATIONS DES FÊTES

Bistro

17h00 - 18h00

## CONCERT MÉDITATIF

Salon  
Animée par Myriam Turenne

*des fêtes*

# JEUDI 30

## \* Événement Spécial \*

8h00 - 8h45

## MÉDITATION MUSICALE

Salon Namaste  
Animée par Myriam Turenne

9h00 - 10h00

## YOGA DOUX

Salon Namaste  
Animée par Claudie Laberge

*des fêtes*

10h15 - 11h15

## AUTO-MASSAGE AVEC BALLE

Studio  
Animée par Simon Rousseau  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

11h30 - 12h00

## ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

12h00 - 12h30

## SAUNA INFRAROUGE ET THERMOTHÉRAPIE

Salon Namaste  
Animée par Simon Rousseau

14h00 - 14h45

## MARCHE ANTI-STRESS

Départ à la réception  
Animée par Simon Rousseau

## \* Événement Spécial \*

17h00 - 18h00

## CERCLE DE PARTAGE AUTOUR DU FEU

Salon  
Animée par Emily Beauchamp

20h00 - 21h00

## BAIN SONORE DU TEMPS DES FÊTES

Salon Namaste  
Animée par Emily Beauchamp

*des fêtes*

# VENREDI 31

## \* Événement Spécial \*

8h00 - 8h45

## MÉDITATION HEART RISE

Salon Namaste  
Animée par Emily Beauchamp

*des fêtes*

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

## ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS QI-GONG

Studio  
Animée par Geneviève Grandbois

12h00 - 12h30

## QI-GONG POUR LA MAISON

Studio  
Animée par Geneviève Grandbois

14h00 - 14h45

## MARCHE ANTI-STRESS

Départ à la réception  
Animée par Geneviève Grandbois

## \* Événement Spécial \*

17h00 - 18h00

## DÉGUSTATION DE VIN AVEC GÉRARD

Bistro  
Animée par Gérard Marinovich

21h30 - 22h30

## CONCERT EN DUO DE HARPE

Salon  
Animée par Robin Grenon et Gisèle Guibord

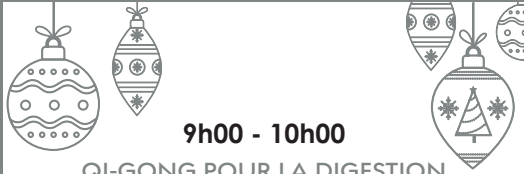
23h00 - MINUIT

## DUFFUSION DU BYE BYE

Salle Lac Stukely

*des fêtes*

# SAMEDI 1



**9h00 - 10h00**

## QI-GONG POUR LA DIGESTION

Salon Namaste  
Animée par Geneviève Grandbois

**11h30 - 12h00**

## ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin Trèfle extérieur  
Animée par Geneviève Grandbois  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

**12h00 - 12h30**

## QI-GONG AQUATIQUE

Piscine intérieure  
Animé par Geneviève Grandbois  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

### \* Événement Spécial \*

**14h00 - 14h45**

## MARCHE DE LA NOUVELLE ANNÉE

Départ à la réception  
Animée par Geneviève Grandbois

**15h00 - 15h30**

## BOISSON CHAUDE & COLLATIONS DE NOËL

Bistro

**17h00 - 18h00**

## NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE DÉCISION: OSONS L'AMOUR ET LE LEADERSHIP DU COEUR 1

Animée par Heidi Spühler

**20h00 - 21h00**

## NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE DÉCISION: OSONS L'AMOUR ET LE LEADERSHIP DU COEUR 2

Animée par Heidi Spühler

*des fêtes*

# DIMANCHE 2



**9h00 - 10h00**

## YOGA DOUX

Salon Namaste  
Animée par Manon Viger

**10h15 - 11h15**

## CONFÉRENCE SUR LA RESPIRATION

Salle Lac Stukely  
Animée par Simon Rousseau

**11h30 - 12h00**

## ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

**12h00 - 12h30**

## AQUA-MOBILITÉ

Piscine intérieure  
Animée par Simon Rousseau  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

**17h00 - 18h00**

## CUISINE TONIQUE AU QUOTIDIEN

Salle Lac Stukely  
Animée par Manon Viger

**20h00 - 21h00**

## LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

Salle Lac Stukely  
Animée par Manon Viger



# SPA EASTMAN

## CALENDRIER FÉÉRIQUE DES FÊTES

Du 24 décembre au 2 janvier 2022

