

VENDREDI 3

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

LA PUISSANCE DE L'INTUITION 1

Salle Lac Stukely
Animée par Heidi Spühler

20h00 - 21h00

LA PUISSANCE DE L'INTUITION 2

Salle Lac Stukely
Animée par Heidi Spühler

SAMEDI 4

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 5

9h00 - 10h00

YOGA DOUX

Salon Namaste
Animé par Manon Viger

10h15 - 11h15

CONSCIENCE DE NOTRE RESPIRATION ET LES BIENS FAITS AVEC LE NEZ ZEN D'INSPIRATA

Salle Lac D'Argent
Animé par Chantal

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

12h00 - 12h30

DÉTENTE DANS L'EAU

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

17h00 - 18h00

CUISINE TONIQUE AU QUOTIDIEN

Salle Lac Stukely
Animé par Manon Viger

20h00 - 21h00

LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

Salle Lac Stukely
Animé par Manon Viger

SPA EASTMAN

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 3 au 5 décembre 2021