

## LUNDI 6

**9h00 - 10h00**

### ESSEINTRICS

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 7

**8h00 - 8h45**

### MARCHE EN FORÊT

Départ à la réception  
Animée par Simon Rousseau

**9h00 - 10h00**

### ESSEINTRICS

Salon Namaste  
Animée par Diane Derome

**10h15 - 11h15**

### CONFÉRENCE:

### COMPRENDRE SON ÉPAULE

Salle Lac Stukely  
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

**17h00 - 18h00**

### INTRODUCTION À L'EFT

Salle Lac Stukely  
Animée par Martine Gariépy

**20h00 - 21h00**

### UTILISER L'EFT POUR GÉNÉRER PLUS D'ABONDANCE

Salle Lac Stukely  
Animée par Martine Gariépy

## MERCREDI 8

**8h00 - 8h45**

### CARDIO EN FORÊT

Départ à la réception  
Animé par Simon Rousseau

**9h00 - 10h00**

### ESSEINTRICS

Salon Namaste  
Animé par Diane Derome

**10h15 - 11h15**

### CHIMIE DU BONHEUR

Salle Lac Stukely  
Animé par Ilona Dowgialo

**11h00 - 12h00**

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

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

**12h00 - 12h30**

### AQUA-MOBILITÉ

Piscine intérieure  
Animé par Simon Rousseau  
\* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

**17h00 - 18h00**

### NOUS VIVONS COMME NOUS RESPIRONS

Salle Lac Stukely  
Animé par Marie-Claude Dubeau

**20h00 - 22h00**

### L'EXPÉRIENCE DES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

Salle Lac Stukely  
Animé par Marie-Claude Dubeau

## JEUDI 9

**8h00 - 8h45**

### MARCHE EN FORÊT

Départ à la réception  
Animé par Simon Rousseau

**9h00 - 10h00**

### ESSEINTRICS

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

**20h00 - 21h00**

### YOGA RESTAURATEUR ET BERSEUSE MUSICALE

Salon Namaste  
Animé par Myriam Turenne et Claudie Laberge

## Spécial

## VENDREDI 10

**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

## SAMEDI 11

**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

### Événement

**17h00 - 18h00**

### CONCERT MUSICAL

Salon principal  
Animé par Mathieu Lippé

### Spécial

## DIMANCHE 12

### Événement

**8h00 - 9h45**

### ATELIER D'ÉCRITURE

Salon Lac D'Argent  
Animé par Mathieu Lippé

### Spécial

**9h00 - 10h00**

### YOGA MATINAL

Salon Namaste  
Animé par Manon Viger

**10h15 - 11h15**

### LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

Salle Lac Stukely  
Animé par Manon Viger

**11h30 - 12h00**

### ÉTIREMENT 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 BALLE

Salle Lac Stukely  
Animé par Nicole Dumont

**20h00 - 21h00**

### LE POUVOIR CRÉATEUR DE LA PENSÉE

Salle Lac D'argent  
Animé par Nicole Dumont

# SPA EASTMAN

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 6 au 12 décembre 2021