

## LUNDI 13

9h00 - 10h00

### MÉDITATION ET MARCHE EN NATURE

BILINGUAL

Salle Lac Orford

Anne-Marie lafortune

10h15 - 11h15

### YOGA VIBRATOIRE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Anne-Marie Lafortune



11h30 - 12h30

### AQUA-FORME

AQUA-FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Bassin Oval

Audrey Blais-Lebel

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00

### MARCHE NORDIQUE

NORDIC WALK

Départ de la réception

Audrey Blais-Lebel

20h00 - 21h00

### ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

IN FRENCH

Salon Namaste

Audrey Blais-Lebel

## MARDI 14

9h00 - 10h00

### YOGA DOUX PRANA FLOW

BILINGUAL

Salle Lac Orford

Valérie Auclair

10h15 - 11h15

### DÉCOUVRIR LA DÉCO-THÉRAPIE

IN FRENCH

Salle Lac Argent

Sandra Léveillé

11h30-12h30

### DÉPLOYER SES FORCES INTÉRIEURES, PARCOURS D'UNE ARTISTE

IN FRENCH

Salle Lac Argent

Sandra Léveillé

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00

### QU'EST-CE QUE LE TAPPING "EFT"

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

MArtine Gariepy

20h00- 21h00

### EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA DU COEUR À RECEVOIR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

MArtine Gariepy

## MERCREDI 15

9h00-10h00

### ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES HIIT

BILINGUAL

Studio

Claudie Laberge

10h15 - 11h15

### CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Ilona Dowgiallo



11h30-12h30

### AQUA FORME ET THERMOTHÉRAPIE

AQUA CARDIO

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

### MARCHE ANTI-STRESS

IN FRENCH

Départ de la réception

Audrey Blais-Lebel

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00

### QU'EST CE QUE L'OLFACTOLOGIE?

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Catherine Morice

20h00- 21h00

### RÉVEILLEZ VOTRE ENFANT INTÉRIEUR PAR UN VOYAGE

OLFACTIF.

IN FRENCH

Salle lac Stukely

Catherine Morice

## JEUDI 16

9h00 - 10h00

### YOGA DOUX

BILINGUAL

Salle Lac Orford

Julie Senecal

10h15 - 11h15

### VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Julie Senecal

11h30-12h30

### ÉTIREMENTS EN SAUNA ET THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY INITIATION

Billet à la boutique 15 minutes avant

Sauna Namaste

Claudie Laberge

15h00-16h00

### FAIRE SON KÉFIR MAISON

In french

Bistro

Chantal Forand

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

### ATELIER CRÉATIF

BILINGUAL

Salle Lac Argent

Chantal Forand

20h00-21h00

### ART DE VIVRE C'TONIQUE : PLAISIRS ET BÉNÉFICES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Jean-Yves Dionne



## VENDREDI 17

9h00 - 10h00

### QI GONG (MOUVEMENTS LENTS)

IN FRENCH

Studio  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15

### LA LIBERTÉ DE MA DISCIPLINE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30

### AQUA MUSCU & ÉTIREMENTS EN SAUNA

AQUA FITNESS & SAUNA STRETCHING

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure  
Audrey Blais Lebel

15h00 - 16h00

### PILATES BILINGUAL

Studio  
Audrey Blais-Lebel

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00

### EXPÉRIENCE DE THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY EXPERIENCE

Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel

20h00-21h00

### MÉDITATION DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

IN FRENCH

Salon Namaste  
Anne Loïselle

## SAMEDI 18

9h00 - 10h00

### LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

YOGA FOR ALL

Studio  
Luc Sauvé

10h15 - 11h15

### CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

11h30 - 12h00 // 12h00 - 12h30

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

STRETCHING IN WARM WATER

Billet à la boutique 15 minutes avant

Bassin Oval  
Emmanuelle Dubreuil

15h00- 16h00

### PILATES BILINGUAL

Studio  
Emmanuelle Dubreuil

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

20h00 - 21h00

### RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE AVEC UNE HYPNOSE POUR INSTALLER LA JOIE

IN FRENCH

Salon Namaste  
Anne Loïselle

## DIMANCHE 19

9h00 - 10h00

### MARCHE NORDIQUE

NORDIK WALK

Départ de la réception  
Simon Rousseau

10h15 - 11h15

### COMPRENDRE LES DOULEURS AU DOS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Simon Rousseau

11h30-12h30

### AUTO-MASSAGE AVEC BALLES

BILINGUAL

Studio  
Simon Rousseau

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00-18h00

### LES BIENFAITS DES INFUSIONS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Manon Vlger

20h00 - 21h00

### LES REMÈDES CACHÉS DU GARDE MANGER

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Manon Vlger

# SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

### ACTIVITIES CALENDAR

Du 13 mars au 19 mars 2023

march 13th to March 19th

Our team of professionals is fluent in English, so please let them know if English is your first language so they can adapt their activities to be bilingual.

