

LUNDI 27

9h00 - 10h00

YOGA DYNAMIQUE

DYNAMIC YOGA

Lac Orford

Nicole Dumont



10h15 - 11h15

NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Lac d'Argent

Nicole Dumont

11h30 - 12h30

AQUA CARDIO

AQUA-FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00 - 16h00

INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY

Piscine intérieure

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

DÉCOUVRIR LA DÉCO-THÉRAPIE

IN FRENCH

Lac d'Argent

Sandra Léveillé

20h00 - 21h00

DÉPLOYER SES FORCES INTÉRIEURES, PARCOURS D'UNE ARTISTE

IN FRENCH

Lac d'Argent

Sandra Léveillé

MARDI 28

9h00 - 10h00

MÉDITATION ET MARCHÉ EN NATURE

FOREST WALK MEDITATION

Départ de la réception

Anne-Marie Lafortune

10h15 - 11h15

YOGA VIBRATOIRE

IN FRENCH

Lac Stukely

Anne-Marie Lafortune

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

YOGA VIBRATOIRE EN EAU CHAUDE

IN FRENCH

Billet à la boutique 15 minutes avant

Bassin Oval

Anne-Marie Lafortune

15h00-17h00

ARTISTE À L'OEUVRE

ARTIST IN ACTION

Bistro

Marie-Michelle Desmarais

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

Lac Stukely

Martine Garipey



20h00- 21h00

EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA DU COEUR À RECEVOIR

IN FRENCH

Lac Stukely

Martine Garipey

MERCREDI 29

9h00-10h00

YOGA DOUX PRANA FLOW

BILINGUAL

Lac Orford

Valérie Auclair

10h15 - 11h15

COMMENT L'INFLAMMATION SILENCIEUSE AFFECTE NOTRE SANTÉ

IN FRENCH

Lac Stukely

Iona Dowgiallo



11h30-12h30

AQUA FORME ET ÉTIREMENTS EN SAUNA

AQUA FITNESS & SAUNA STRETCHING

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-17h00

ARTISTE À L'OEUVRE

ARTIST IN ACTION

Bistro

Marie-Michelle Desmarais

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 LA COULEUR THÉRAPIE ?

IN FRENCH

Lac Stukely

Catherine Morice

20h00- 21h00

CHOISISSEZ UNE COULEUR RESSOURCE POUR VOTRE BIEN- ÊTRE DE TOUS LES JOURS.

IN FRENCH

Lac Stukely

Catherine Morice

JEUDI 30

9h00 - 10h00

YOGA DOUX

SOFT YOGA

Studio

Julie Senecal

10h15 - 11h15

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Lac Stukely

Julie Senecal

11h30-12h30

INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY EXPERIENCE

Piscine intérieure

Claudie Laberge

15h00- 16h00

FAIRE SON KÉFIR MAISON

BILINGUAL

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

L'ESPOIR, LE POUVOIR DE GUÉRISON

IN FRENCH

Lac Stukely

Chantal Forand

20h00-21h00

ATELIER CRÉATIF

IN FRENCH

Lac d'Argent

Chantal Forand

VENDREDI 31

9h00 - 10h00

QI GONG (MOUVEMENTS LENTS)

IN FRENCH

Studio
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15

RALENTIR POUR SAVOURER MA VIE

IN FRENCH

Lac Stukely
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30

AQUA FORME & THERMOTHÉRAPIE

AQUA FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure
Audrey Blais Lebel

15h00 - 16h00

MARCHE NORDIQUE NORDIC WALK

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

DÉVOILER SA VOIX

IN FRENCH

Verrière
Cécile Allemand

20h00 - 21h00

DÉCOUVRIR LE CHANT

IN FRENCH

Verrière
Cécile Allemand



SAMEDI 1

9h00 - 10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

YOGA FOR ALL

Studio
Luc Sauvé



10h15 - 11h15

COMMENT PRENDRE SOIN DE NOS DOULEURS

IN FRENCH

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

17h00 - 18h00

QU'EST-CE QUE LE SHINRIN YOKU?

IN FRENCH

Lac Stukely
Anne-Marie Lafortune

20h00 - 21h00

ANXIÉTÉ ET AUTO-RÉGULATION

IN FRENCH

Lac Stukely
Anne-Marie Lafortune

DIMANCHE 2

9h00 - 10h00

YOGA DOUX

SOFT YOGA

Studio
Manon Viger

10h15 - 11h15

LES BIENFAITS DE LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Lac Stukely
Manon Viger



Activité Spéciale

14h00 - 17h00

BAIN DE FORÊT - SHINRIN YOKU - (35\$*)

PLACES LIMITÉES

*Réservez auprès de la réception
Anne-Marie Lafortune

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

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

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 27 mars au 2 avril 2023

march 27th to April 2nd



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.