

## LUNDI 20

9h00 - 10h00

### RANDONNÉE EN FORÊT

FOREST HIKING

Départ de la réception

Claudie Laberge



10h15 - 11h15

### NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Lac d'Argent

Nicole Dumont

11h30 - 12h30

### AQUA YOGA & THERMOTHÉRAPIE

AQUA-FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Nicole Dumont

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

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

17h00 - 18h00

### POSTURE ET ÉQUILIBRE

BILINGUAL

Studio

Audrey Blais-Lebel

20h00 - 21h00

### ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

IN FRENCH

Sauna Infrarouge Namaste

Audrey Blais-Lebel

## MARDI 21

9h00 - 10h00

### MÉDITATION ET MARCHE 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

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

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

17h00 - 18h00

### RALENTIR POUR SAVOURER MA VIE

IN FRENCH

Lac Stukely

Geneviève Grandbois

20h00 - 21h00

### QI GONG DÉTENTE

IN FRENCH

Lac Orford

Geneviève Grandbois

## MERCREDI 22

9h00-10h00

### YOGA DOUX PRANA FLOW

BILINGUAL

Lac Orford

Valérie Auclair

10h15 - 11h15



### COMMENT L'INFLAMMATION SILENCIEUSE AFFECTE NOTRE SANTÉ

IN FRENCH

Lac Stukely

Ilona Dowgiallo

11h30-12h30

### AQUA-FORME

AQUA FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

### EXPÉRIENCE DE THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY EXPERIENCE

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

### ÉCOLOGIE ET BEAUTÉ PEUVENT- ILS COHABITER ?

IN FRENCH

Lac Stukely

Sylvie Boulet

20h00- 21h00

### SOINS DU CUIR CHEVELU : POURQUOI ET DE QUELLE FAÇON.

IN FRENCH

Lac Stukely

Sylvie Boulet

## JEUDI 23

9h00 - 10h00

### YOGA DOUX

SOFT YOGA

Lac Orford

Julie Senecal

10h15 - 11h15

### VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Lac Stukely

Julie Senecal

15h00- 16h00

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE THERMOTHERAPY EXPERIENCE

Piscine intérieure

Claudie Laberge

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

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

17h00 - 18h00

### VITALITÉ ET BRAIN GYM

IN FRENCH

Studio

Lysanne Dugré

20h00-21h00

### MIEUX-ÊTRE ET BRAIN GYM

IN FRENCH

Studio

Lysanne Dugré

## VENDREDI 24

9h00 - 10h00

### QI GONG (MOUVEMENTS LENTS)

IN FRENCH

Lac Orford  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15

### MAÎTRISE DU STRESS AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

IN FRENCH

Lac Stukely  
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30

### AQUA CARDIO & THERMOTHÉRAPIE

AQUA FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure  
Audrey Blais Lebel

15h00 - 16h00

### MARCHE ACTIVE

FITNESS 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 25

9h00 - 10h00

### YOGA POUR TOUS

YOGA FOR ALL

Lac Orford  
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

### L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

IN FRENCH

Lac Stukely  
Imane Lalou

20h00 - 21h00

### NOURRIR ET APAISER LE

### CERVEAU

IN FRENCH

Lac Stukely  
Imane Lalou

## DIMANCHE 26

9h00 - 10h00

### MARCHE NORDIQUE

NORDIC WALK

Départ de la réception  
Simon Rousseau

10h15 - 11h15

### COMPRENDRE LES DOULEURS AU DOS

IN FRENCH

Lac Stukely  
Simon Rousseau



11h30 - 12h30

### AUTO-MASSAGE AVEC BALLE THÉRAPEUTIQUES

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 REMÈDES CACHÉS DU GARDE MANGER

IN FRENCH

Lac Stukely  
Manon Viger

20h00 - 21h00

### LES BIENFAITS DE LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Lac Stukely  
Manon Viger

# SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

### ACTIVITIES CALENDAR

Du 20 mars au 26 mars 2023

march 20th to March 26th

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.

