



# HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Semaine Art de Vivre Ayurvédique avec Krystine St-Laurent



## JOUR 1 - ARRIVÉE

---

- 14h00 - 16h00** Arrivée, temps libres pour profiter des installations du Spa Eastman
- 16h00** Les 6 piliers du mieux-être, visite des lieux - **Réception**
- 16h30** Démarrage du programme - **Salle Lac Orford**
- 18h00** Souper et soirée libre

## JOUR 2 À 7

---

- 6h30** Méditation matinale avec Krystine St-Laurent - **Salle Lac Orford**
- 8h00** Déjeuner
- 9h30 - 12h30** Atelier Féminité & Ayurvéda avec Krystine St-Laurent - **Salle Lac Orford**
- 12h45** Diner
- Après-midi libre pour profiter des installations, pour recevoir des soins ou pour journaling, introspection ...
- 18h00** Souper et soirée libre

## JOUR 8 - DÉPART

---

**Note:** *Votre chambre doit être libérée avant 11h00*

- 6h30** Méditation matinale avec Krystine St-Laurent - **Salle Lac Orford**
- 8h00** Déjeuner
- 9h30 - 11h30** Atelier Féminité & Ayurvéda avec Krystine St-Laurent - **Salle Lac Orford**
- 12h00** Diner
- 13h30 - 18h00** Après-midi libre pour profiter des installations, pour recevoir des soins ou pour journaling, introspection ...