

## LUNDI 22

9h00 - 10h00

### ESSETRICS

BILINGUAL

Verrière

Diane Derome

10h15 - 11h15

### NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Lac d'Argent

Nicole Dumont

11h30-12h30

### AQUA YOGA ET THERMOTHÉRAPIE

AQUA YOGA & THERMOTHERAPY

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

### AUTO-MASSAGE AVEC ROULEAU

IN FRENCH

Studio

Audrey Blais Lebel

20h00- 21h00

### ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

BILINGUAL

Sauna Namaste

Audrey Blais Lebel

## MARDI 23

9h00 - 10h00

### MARCHE ACTIVE EN FORÊT

BILINGUAL

Départ de la réception

Simon Rousseau

10h15 - 11h15

### COMMENT PRENDRE SOINS DE SON DOS

BILINGUAL

Lac Stukely

Simon Rousseau

11h30-12h30

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY INITIATION

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Simon Rousseau

15h00-15h45

### MARCHE MÉDITATIVE

BILINGUAL

Départ 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

17h00- 18h00

### DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE L'OLFACTOLOGIE SUR VOS ÉMOTIONS À TRAVERS 3 HUILES ESSENTIELLES

IN FRENCH

Lac Stukely

Catherine Morice

20h00- 21h00

### MÉDITATION GUIDÉE AVEC VOTRE SENTEUR DU MOMENT

IN FRENCH

Lac Stukely

Catherine Morice

## MERCREDI 24

9h00-10h00

### MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

STRENGTH & MOBILITY

Verrière

Raphael Morin

10h15 - 11h15

### COMMENT AUGMENTER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

IN FRENCH

Lac Stukely

Ilona Dowgiallo

11h30 - 12h30

### AQUA FORME

AQUA FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-15h45

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY INITIATION

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

### LES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

IN FRENCH

Lac Stukely

Marie-Claude Dubeau

20h00 - 21h00

### NOUS VIVONS COMME NOUS RESPIRONS

IN FRENCH

Lac Stukely

Marie-Claude Dubeau

## JEUDI 25

9h00 - 10h00

### YOGA MATINAL

MORNING YOGA

Verrière

Claudie Laberge

11h30-12h30

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure

Claudie Laberge

15h00-16h00

### CRÉATION DE MANDALAS EN FORÊT

BILINGUAL

Départ de la réception

Chantal Forand

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

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

17h00 - 18h00

### LA PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Lac Stukely

Laurence Mercier

20h00 - 21h00

### COMMENT FAIRE SON KÉFIR MAISON & DÉGUSTATION

IN FRENCH

Bistro

Chantal Forand

## VENDREDI 26

9h00 - 10h00

### QI GONG (MOUVEMENTS LENTS)

IN FRENCH

Salon Namaste  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15

### MAÎTRISE DU STRESS AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

IN FRENCH

Lac Stukely  
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30

### EXPÉRIENCE EN EAU FROIDE

COLD SWIMMING

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine Intérieure  
Audrey Blais Lebel

15h00 - 15h45

### MARCHE EN FORÊT

FOREST WALKING

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 LE SHINRIN YOKU

IN FRENCH

Lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune

20h00 - 21h00

### ANXIÉTÉ ET AUTO-RÉGULATION

IN FRENCH

Lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune

## SAMEDI 27

8h00 - 8h45

### MARCHE MÉDITATIVE

MEDITATIVE WALK

Départ de la réception  
Anne-Marie-Lafortune

9h00 - 10h00

### LES 5 TIBÉTAINS EXERCICES POUR LA VITALITÉ 5 TIBETANS, EXERCISES FOR BETTER VITALITY

Salon Namaste  
Luc Sauvé

10h15 - 11h15

### CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

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

### YOGA VIBRATOIRE EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

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

### VIBREZ À UNE FRÉQUENCE PLUS ÉLEVÉE

IN FRENCH

Lac Stukely  
Chantal Lacasse

20h00 - 21h00

### VOYAGE DE SOINS SONORES SOUND HEALING

Salon Namaste  
Chantal Lacasse

## DIMANCHE 28

9h00 - 10h00

### ESSENTRICS

BILINGUAL

Salon Namaste  
Diane Derome

10h15 - 11h15

### COMMENT RELÂCHER LES TENSIONS DANS LES ÉPAULES

BILINGUAL

Lac Stukely  
Simon Rousseau

11h30 - 12h00 // 12h00 - 12h30  
ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

STRETCHING IN WARM WATER

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Bassin Oval  
Simon Rousseau

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

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

17h00 - 18h00

### IDENTIFICATION DE PLANTES PRINTANIÈRES

IN FRENCH

Départ de la réception  
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 22 mai au 28 mai 2023

mai 22.ht to mai 28th



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.