

## LUNDI 5

9h00 - 10h00

### ESSENTRICS

ESSENTRICS  
Verrière  
Diane Dreome

10h15 - 11h15

### NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Nicole Dumont

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

### AQUA YOGA

AQUA YOGA  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Nicole Dumont

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

### MARCHE NORDIQUE

BILINGUAL  
Départ de la réception  
Audrey Blais-Lebel

20h00 - 21h00

### MÉDITATION PLEINE CONSCIENTE

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Audrey Blais-Lebel

## MARDI 6

9h00 - 10h00

### YOGA MATINAL

MORNING YOGA  
Verrière  
Claudie Laberge

10h15 - 11h15

### DÉCOUVRIR LA DÉCO-THÉRAPIE

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Sandra Léveillé

11h30-12h30

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

IN FRENCH  
Lac Stukely  
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  
Lac Stukely  
Martine Gariépy

20h00- 21h00

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

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Martine Gariépy

## MERCREDI 7

9h00-10h00

### MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

BILINGUAL  
Verrière  
Raphael Morin

10h15 - 11h15

### COMMENT AUGMENTER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

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

### AQUA FORME

AQUA FITNESS  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

### INITIATION À LA 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

### YOGA DOUX ET SONS

IN FRENCH  
Verrière  
Louise Arseneau

20h00 - 21h00

### RELAXATION PROFONDE

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Louise Arseneau

## JEUDI 8

9h00 - 10h00

### YOGA MATINAL

MORNING YOGA  
Verrière  
Raphael Morin

10h15 - 11h15

### TECHNIQUES DE RESPIRATIONS

BILINGUAL  
La Source  
Raphael Morin

11h30-12h30

### 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

### AUTO HYPNOSE AU QUOTIDIEN

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Samuel Ledoux

20h00-21h00

### ÊTRE CRÉATEUR DE SA RÉALITÉ

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Samuel Ledoux

## VENDREDI 9

9h00 - 10h00

### ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

OUTDOOR WORKOUT

Départ de la réception \*

Studio en cas de pluie

Simon Rousseau

10h15 - 11h15

### COMMENT RÉDUIRE LES TENSIONS DANS LES ÉPAULES

IN FRENCH

Lac Stukely

Simon Rousseau

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

### TONUS ABD'EAU

AQUA FITNESS

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais Lebel

15h00-16h00

### ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE & THERMOTHÉRAPIE

SAUNA STRETCHING

Sauna Namaste

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

### ATELIER CRÉATIF

BILINGUAL

Verrière

Chantal Forand

20h00-21h00

### L'ESPOIR, LE POUVOIR DE GUÉRISON

IN FRENCH

Lac Stukely

Chantal Forand

## SAMEDI 10

9h00 - 10h00

### LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ 5 TIBETANS, EXERCISES FOR BETTER VITALITY

Salon Namaste

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

Simon Rousseau

15h00-15h45

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE THERMOTHERAPY

Piscine intérieure

Simon Rousseau

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

### EMBARQUEZ POUR UN VOYAGE DE SOINS SONORES

SOUND HEALING

Salon Namaste

Chantal Lacasse

## DIMANCHE 11

9h00 - 10h00

### ESSENTRICS

ESSENTRICS

Salon Namaste

Diane Derome

10h15 - 11h15

### AUTO-MASSAGE AVEC BALLES

BILINGUAL

Studio

Simon Rousseau

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

### AQUA MOBILITÉ

AQUA MOBILITY

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

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 5 juin au 11 juin 2023

June 5th to June 11th

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.

