

## LUNDI 29

9h00 - 10h00

### ESSETRICS

BILINGUAL

Lac Orford

Diane Derome

10h15 - 11h15

### NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Lac Stukely

Nicole Dumont



11h30 - 12h30

### AQUA YOGA & 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

### POSTURE ET ÉQUILIBRE

BILINGUAL

Salle Lac Orford

Audrey Blais-Lebel

20h00 - 21h00

### ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

IN FRENCH

Sauna Infrarouge Namaste

Audrey Blais-Lebel

## MARDI 30

9h00 - 10h00

### ENTRAÎNEMENT MATINAL EN PLEIN AIR

BILINGUAL

Départ de la réception

Simon Rousseau

10h15 - 11h15

### AUTO-MASSAGE AVEC BALLESTHÉRAPEUTIQUES

BILINGUAL

Salle Lac Orford

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

### RÉFLEXOLOGIE SENSORIELLE & GESTION DE VOTRE SOMMEIL

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Catherine Morice

20h00 - 21h00

### AUTO MASSAGE DES POINTS DU SOMMEIL EN RÉFLEXOLOGIE SENSORIELLE DES MAINS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Catherine Morice

## MERCREDI 31

9h00-10h00

### MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

STRENGTH AND MOBILITY

Lac Orford

Raphael Morin

10h15 - 11h15

### CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Salle 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

### 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

### RESPIRATION ET SONS POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

IN FRENCH

Verrière

Louise Arseneau

20h00 - 21h00

### MÉDITATION ET SONS

IN FRENCH

Verrière

Louise Arseneau

## JEUDI 1

9h00 - 10h00

### ESSETRICS

BILINGUAL

Verrière

Diane Derome

10h15 - 11h15

### LE CORPS N'OUBLIE RIEN

IN FRENCH

Lac Stukely

Diane Derome

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

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

THERMOTHERAPY INITIATION

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Virginie Duceppe

15h00-16h00

### JARDINAGE THÉRAPEUTIQUE

Therapeutic gardening

Départ de la réception

Virginie Duceppe

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

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

17h00-18h00

### INITIATION AUX POUSES ET GERMINATIONS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Chantal Forand

20h00-21h00

### SHINRIN YOKU, ÇA VIENT D'OÙ?

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Anne-Marie Lafortune

## VENDREDI 2

9h00-10h00  
QI GONG  
IN FRENCH  
Salon Namaste  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15  
RALENTIR POUR  
SAVOURER MA VIE  
IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30  
AQUA-FORME &  
THERMOTHÉRAPIE  
AQUA FITNESS & THERMOTHERAPY  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Audrey Blais Lebel

15h00- 16h00  
AUTO-MASSAGE AVEC  
ROULEAUX  
FOAM ROLLING  
Studio  
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

## SAMEDI 3

7h15-8h00  
MÉDITATION MATINALE  
IN FRENCH  
Salle Orford  
Marianne Regaudie

9h00 - 10h00  
ESSEINTRICS  
BILINGUAL  
Verrière  
Diane Derome

10h15 - 11h15  
COMMENT  
L'INFLAMMATION SILENCIEUSE  
AFFECTE NOTRE SANTÉ  
IN FRENCH  
Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

16h00 - 16h15 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception  
16h20 - 16h35 : Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00  
GESTION  
DE NOS CHANGEMENTS  
BILINGUAL  
Salle Lac Stukely  
Marc Éthier

20h00- 21h00  
EXPÉRIENCE DE RELAXATION  
BILINGUAL  
Salon Namaste  
Marc Éthier

## DIMANCHE 4

7h15-8h00  
MÉDITATION MATINALE  
IN FRENCH  
Salle Orford  
Marianne Regaudie

9h00 - 10h00  
ESSEINTRICS  
ESSEINTRICS  
Salon Namaste  
Diane Derome

10h15 - 11h15  
COMPRENDRE  
LES DOULEURS AU DOS  
IN FRENCH  
Salle Stukely  
Simon Rousseau

11h30 - 12h00 // 12h00 - 12h30  
AQUA-MOBILITÉ  
AQUA MOBILITY  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Simon Rousseau

### 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

20h00 - 21h00  
C TONIQUE , ÇA VIENT D'OÙ?  
IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Jean-Yves Dionne

# SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

### ACTIVITIES CALENDAR

Du 29 mai au 4 juin 2023

mai 29th to June 4th



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.