

## LUNDI 25

7h00-8h00  
YOGA POUR LA VIE QUI  
T'INSPIRE

FRENCH  
Salle lac d'argent  
Mathieu Lippé

9h00 - 10h00

ZUMBA  
BILINGUAL  
Salle lac d'argent  
Virginie Duceppe

10h15 - 11h15  
(SLAM & POÉSIE) "ÊTRE ICI"

IN FRENCH  
Salle lac d'argent  
Mathieu Lippé

11h30-12h30  
ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Bassin Oval  
Virginie Duceppe

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

17h00- 18h00  
COULEURS ET SENTEURS POUR  
HARMONISER VOTRE ESPRIT

FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Catherine Morice

20h00-21h00  
VOYAGE OLFACTIF,  
MÉDITATION GUIDÉE

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Catherine Morice

## MARDI 26

9h00 - 10h00  
ESSETRICS  
ESSETRICS  
Gazebo\* Verrière en cas de pluie  
Diane Derome

10h15 - 11h15  
LE CORPS N'OUBLIE RIEN

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Diane Derome

11h30-12h30  
AQUA ABD'EAU

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

15h00 - 16h00  
AUTO-MASSAGE AVEC  
ROULEAUX  
THERMOTHERAPY

Gym  
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  
LE POUVOIR  
EXTRAORDINAIRE DU FROID  
THERMOTHERAPY

Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel

20h00- 21h00  
L'EXPÉRIENCE DE  
LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Édith Smeesters

## MERCREDI 27

9h00 - 10h00  
ESSETRICS  
BILINGUAL  
Gazebo\* Verrière en cas de pluie  
Diane Derome

10h15 - 11h15  
COMMENT  
L'INFLAMMATION SILENCIEUSE  
AFFECTE NOTRE SANTÉ

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

11h30-12h30  
AQUA FORME

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

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  
LES HUILES ESSENTIELLES  
AU QUOTIDIEN

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Marie-Claude Dubeau

20h00- 21h00  
NOUS VIVONS COMME  
NOUS RESPIRONS

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Marie-Claude Dubeau

## JEUDI 28

9h00-10h00  
YOGA DOUX  
BILINGUAL  
Salle Orford  
Julie Senecal

10h15 - 11h15  
VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Julie Senecal

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

BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Bassin Oval  
Raphael Morin

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  
Salle Orford  
Anne-Marie Lafortune

20h00-21h00  
ANXIÉTÉ ET AUTO-  
RÉGULATION

IN FRENCH  
Salle Orford  
Anne-Marie Lafortune

## VENDREDI 29

9h00 - 10h00

### RETROUVER VOTRE VITALITÉ AVEC LE QIGONG

IN FRENCH  
Salle Orford  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15

### LA LIBERTÉ DE MA DISCIPLINE

IN FRENCH  
Salle Orford  
Geneviève Grandbois

11h30-12h30

### AQUA CARDIO

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

15h00-16h00

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
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

### PILATES

IN FRENCH  
Salle Orford  
Audrey Blais-Lebel

20h00-21h00

### QU'EST-CE QUE L'APPROCHE PSYCHOCORPORELLE ET ÉNERGÉTIQUE

IN FRENCH  
Salle Orford  
Pierrette Lechasseur

## SAMEDI 30

9h00 - 10h00

### LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Luc Sauvé

11h30-12h30

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Chantal Forand

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

17h00 - 18h00

### FAIRE SON KÉFIR MAISON POUR L'APERO ET DÉGUSTATION

IN FRENCH  
Bistro  
Chantal Forand

20h00-21h00

### BERCEUSE MANTRA ET MUSIQUE

IN FRENCH  
Piano du Salon  
Myriam Turenne

## DIMANCHE 1

8h00-8h45

### MÉDITATION MUSICALE

FRENCH  
Salle Orford  
Myriam Turenne

9h00-10h00

### ESSENTRICS

BILINGUAL  
Salle Orford  
Diane Derome

10h15 - 11h15

### AUTO-MASSAGE AVEC BALLES THÉRAPEUTIQUES

IN FRENCH  
Salle Orford  
Simon Rousseau

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

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

WARM WATER STRETCHING  
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

### FOCUSING

IN FRENCH  
Salle lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune

20h00-21h00

### ANXIÉTÉ ET AUTO- RÉGULATION

IN FRENCH  
Salle lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune

# SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## ACTIVITIES CALENDAR

Du 25 septembre au 1 octobre 2023

September 25 to October 1



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.