

LUNDI 2

9h00 - 10h00

YOGA

BILINGUAL

Gazebo*verrière en cas de pluie
Nicole Dumont

10h15 - 11h15

NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Nicole Dumont

11h30-12h30

INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Piscine Intérieure
Virginie Duceppe

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

MARDI 3

9h00 - 10h00

ESSETRICS

ESSETRICS

Gazebo*verrière en cas de pluie
Diane Derome

10h15 - 11h15

DÉCOUVRIR LA DÉCO-THÉRAPIE

IN FRENCH

Lac Stukely
Sandra Léveillé

11h30-12h30

DÉPLOYER SES FORCES INTÉRIEURES, PARCOURS D'UNE ARTISTE

FRENCH

Lac Stukely
Sandra Léveillé

15h00-16h00

MARCHE DE MISE EN FORME

FITNESS WALK

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

LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE DU FROID

THERMOTHERAPY

Piscine intérieure
Audrey Blais-Lebel

20h00- 21h00

L'EXPÉRIENCE DE LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Salle lac d'argent
Édith Smeesters

MERCREDI 4

9h00 - 10h00

ESSETRICS

BILINGUAL

Gazebo*verrière en cas de pluie
Diane Derome

10h15 - 11h15

COMMENT AUGMENTER VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Ilona Dowgiallo

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

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

YOGA DOUX ET SONS

IN FRENCH

Verrière
Louise Arseneau

20h00 - 21h00

RELAXATION PROFONDE

IN FRENCH

Salon Namaste
Louise Arseneau

JEUDI 5

9h00-10h00

MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

BILINGUAL

Gazebo * Verrière en cas de pluie
Raphael Morin

10h15 - 11h15

TECHNIQUES DE RESPIRATION

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Raphael Morin

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

AUTO HYPNOSE AU QUOTIDIEN

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Samuel Ledoux

20h00-21h00

ÊTRE CRÉATEUR DE SA RÉALITÉ

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Samuel Ledoux

VENDREDI 6

9h00 - 10h00

PILATES

IN FRENCH

Gazebo*verrière en cas de pluie
Emmanuelle Dubreuil

10h15 - 11h15

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Solène Thouin

11h30-12h30

AQUA FORME

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Piscine intérieure
Emmanuelle Dubreuil

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

CHANGER SON ALIMENTATION, UNE BOUCHÉE À LA FOIS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Solène Thouin

20h00-21h00

MARCHE NOCTURNE EN FORÊT

IN FRENCH

Départ de la réception
Audrey Blais Lebel

SAMEDI 7

9h00 - 10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

BILINGUAL

Salle lac d'argent
Luc Sauvé

10h15 - 11h15

CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Ilona Dowgiallo

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 & DÉGUSTATION

IN FRENCH

Bistro
Chantal Forand

20h00-21h00

L'ESPOIR, LE POUVOIR DE GUÉRISON

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Chantal Forand

DIMANCHE 8

9h00-10h00

ESSENTRICS

BILINGUAL

Gazebo*verrière en cas de pluie
Diane Derome

10h15 - 11h15

COMMENT RELÂCHER LES TENSIONS DANS LES ÉPAULES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
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

LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Manon Viger

20h00 - 21h00

LES BIENFAITS DE LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Manon Viger

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 2 octobre au 8 octobre 2023

October 2 to October 8

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.

