

LUNDI 18

8h00-8h45

MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL

Départ de la réception
Nicole Dumont

9h00 - 10h00

YOGA DYNAMIQUE

BILINGUAL

Gazebo* Namaste en cas d'orages
Nicole Dumont

10h15 - 11h15

MÉDITER POUR SE RETROUVER

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Nicole Dumont

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

QU'EST CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE SENSORIELLE ?

FRENCH

Salle Lac Stukely
Catherine Morice

20h00-21h00

RÉFLEXOLOGIE ET DÉTOX : AUTO MASSAGE DES MAINS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Catherine Morice

MARDI 19

8h00-8h45

MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL

Départ de la réception
Claudie Laberge

9h00 - 10h00

ESSETRICS

ESSETRICS

Gazebo* Namaste en cas d'orages
Diane Derome

10h15 - 11h15

AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Hélène Martin

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

AQUA ABD'EAU

BILINGUAL

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

15h00 - 16h00

EXPÉRIENCE DE 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

QU'EST-CE QUE LE TAPPING "EFT"

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Martine Gariépy

20h00- 21h00

EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA DU COEUR À RECEVOIR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Martine Gariépy

MERCREDI 20

8h00-8h45

MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL

Départ de la réception
Manon Viger

9h00 - 10h00

ESSETRICS

BILINGUAL

Gazebo* Namaste en cas d'orages
Diane Derome

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

AQUA FORME

BILINGUAL

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

15h00 - 16h00

LE POUVOIR

THERMOTHERAPY

EXTRAORDINAIRE DU FROID

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

L'INFLUENCE POSITIVE DES LETTRES ET DES CHIFFRES ET LA NUMÉROLOGIE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Line Rousseau

20h00- 21h00

L'INFLUENCE DE LA NUMÉROLOGIE SUR LES DIMENSIONS RELATIONNELLES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Line Rousseau

JEUDI 21

8h00-8h45

MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL

Départ de la réception
Raphael Morin

9h00-10h00

MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

BILINGUAL

Gazébo* Verrière en cas d'orages
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

LE MUR QUI A TRANSFORMÉ MA VIE: DE L'ANXIÉTÉ À LA PAIX INTÉRIEURE.

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Marie-Ève Labrie

20h00-21h00

DÉVOILER SA VOIX

IN FRENCH

Verrière
Cécile Allemand

VENDREDI 22

9h00 - 10h00

RETROUVER VOTRE VITALITÉ AVEC LE QIGONG

IN FRENCH

Gazebo* Namaste en cas d'orages
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15

LA LIBERTÉ DE MA DISCIPLINE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Geneviève Grandbois



11h30-12h30

MARCHE DE MISE EN FORME

FITNESS WALK

Départ de la réception
Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

SAUNA STRETCHING

Billet à la boutique 15 minutes avant
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

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Solène Thouin

20h00-21h00

CHANGER SON ALIMENTATION, UNE BOUCHÉE À LA FOIS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Solène Thouin

SAMEDI 23

9h00 - 10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

BILINGUAL

Salon Namaste
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

COMPRENDRE ET AMÉLIORER SON SOMMEIL

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Nicole Dumont

20h00-21h00

LES RÊVES NOUS PARLENT DE NOUS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Nicole Dumont

DIMANCHE 24

9h00-10h00

ESSENTRICS

BILINGUAL

Gazebo* Namaste en cas d'orages
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

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

IN FRENCH

Salle lac d'argent
Mathieu Lippé

20h00 - 21h00

CONCERT VOYAGEUSE PAROLE

IN FRENCH

Piano du Salon
Mathieu Lippé

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 18 septembre au 24 septembre 2023

September 18 to september 24



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.