

## LUNDI 13

9h00 - 10h00

ZUMBA

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Virginie Duceppe

10h15 - 11h15

NEUROCOGNITIF ET  
MASSE MUSCULAIRE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Virginie Duceppe

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

COMPRENDRE ET AMÉLIORER  
SON SOMMEIL

IN FRENCH  
Lac Stukely

Nicole Dumont

20h00- 21h00

LES RÊVES NOUS  
PARLENT DE NOUS

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Nicole Dumont

## MARDI 14

9h00 - 10h00

YOGA

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Marjolaine Grenier

10h15 - 11h15

AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Hélène Martin

11h30-12h30

AQUA-FORME

BILINGUAL

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

15h00-16h00

POSTURE & ÉQUILIBRE

IN FRENCH

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

INTRODUCTION AUX POUSSÉS  
ET GERMINATION

IN FRENCH

Verrière  
Chantal Forand

20h00- 21h00

ÉTIREMENTS EN SAUNA  
INFRAROUGE &  
THERMOTHÉRAPIE

IN FRENCH

Sauna Namaste  
Audrey Blais-Lebel

## MERCREDI 15

9h00 - 10h00

VISITE DES OASIS : CULTIVER  
LA DURABILITÉ ET  
L'INNOVATION

BILINGUAL

Départ de la réception  
Rémi Lamontagne

10h15 - 11h15

LE POUVOIR DE L'EAU POUR  
NOTRE SANTÉ

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

11h30-12h30

TONUS ABD'EAU

BILINGUAL

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

INITIATION À LA  
THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY

Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel

20h00 - 21h00

AUTO-MASSAGE AVEC  
ROULEAU

IN FRENCH

Gym  
Audrey Blais-Lebel

## JEUDI 16

9h00-10h00

YOGA DOUX

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Julie Senecal

10h15 - 11h15

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Julie Senecal

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

ATELIER CRÉATIF

IN FRENCH

Verrière  
Chantal Forand

20h00-21h00

L'ESPOIR, LE POUVOIR DE  
GUÉRISON

IN FRENCH

Salle lac Stukely  
Chantal Forand

## VENDREDI 17

9h00 - 10h00  
QI QONG

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15  
RALENTIR POUR  
SAVOURER SA VIE

IN FRENCH  
Salla Lac Stukely  
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30  
AQUA FORME  
AQUA FITNESS

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

15h00-16h00  
LE POUVOIR  
EXTRAORDINAIRE DU FROID

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  
TRANSFORMEZ VOTRE  
SIGNATURE ÉNERGÉTIQUE

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Chantal Lacasse

20h00- 21h00  
EXPÉRIMENTEZ LES EFFETS DES  
VIBRATIONS AU SON DU  
TAMBOUR CHAMANIQUE, BOLS  
DE CRISTAL ET TIBÉTAINS

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Chantal Lacasse

## SAMEDI 18

9h00-10h00

LES 5 TIBÉTAINS  
EXERCICES POUR LA VITALITÉ  
5 TIBETANS, EXERCISES FOR BETTER VITALITY

Salon Namaste  
Luc Sauvé

10h15 - 11h15  
CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH  
Salle 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  
MÉDITER POUR SE RETROUVER

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Nicole Dumont

20h00- 21h00  
LA SAGESSE DES  
4 ACCORDS TOLTÈQUES

IN FRENCH  
Salla Lac Stukely  
Nicole Dumont

## DIMANCHE 19

10h15 - 11h15  
MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL  
Départ de la réception  
\* Gym en cas de pluie  
Simon Rousseau

11h30 - 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  
LES ESSENTIELS POUR  
RENFORCER L'IMMUNITÉ

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Manon Viger

20h00 - 21h00  
LES BIENFAITS DES INFUSIONS

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Manon Viger

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS  
ACTIVITIES CALENDAR

Du 13 novembre au 19 novembre 2023

November 13 to november 19

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.

