

## LUNDI 20

9h00 - 10h00

### YOGA

BILINGUAL  
Salle Lac d'Argent  
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  
Nicole Dumont

15h00-16h00

### ESSENTRICS

IN ENGLISH

Salle Lac d'Argent  
Miranda White

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

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent  
Louise Arseneau

20h00- 21h00

### RELAXATION PROFONDE

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent  
Louise Arseneau

## MARDI 21

9h00 - 10h00

### ZUMBA

BILINGUAL  
Salle Lac d'Argent  
Virginie Duceppe

10h15 - 11h15

### LE LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS ET LA 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

15h00-16h00

### LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE DU FROID

THERMOTHERAPY

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Sauna Infrarouge 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

### QU'EST-CE QUE LE TAPPING "EFT"

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent  
Martine Garipey

20h00- 21h00

### EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA DU COEUR À RECEVOIR

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent  
Martine Garipey

## MERCREDI 22

9h00 - 10h00

### YOGA DOUX

BILINGUAL  
Salle Lac d'Argent  
Julie Senecal

10h15 - 11h15

### LE POUVOIR DE L'EAU POUR NOTRE SANTÉ

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo

11h30-12h30

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Sauna Infrarouge Namaste  
Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

### PRENDRE SOIN DE SON DOS

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent  
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

Salle Lac d'Argent  
Cécile Allemand

20h00- 21h00

### DÉCOUVRIR LE CHANT

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent  
Cécile Allemand

## JEUDI 23

9h00-10h00

### MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

BILINGUAL

Salon Namaste  
Raphael Morin

10h15 - 11h15

### TECHNIQUES DE RESPIRATION

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Raphael Morin

11h30-12h30

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Bassin Oval  
Raphael Morin

15h00 - 16h00

### VISITE DES OASIS : CULTIVER LA DURABILITÉ ET L'INNOVATION

BILINGUAL

Départ de la réception  
Rémi Lamontagne

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

Lac Stukely

Line Rousseau

20h00- 21h00

### L'INFLUENCE DE LA NUMÉROLOGIE SUR LES DIMENSIONS RELATIONNELLES

IN FRENCH

Lac Stukely

Line Rousseau

## VENDREDI 24

9h00 - 10h00  
YOGA

IN FRENCH  
Salon Namaste  
Claudie Laberge

10h15 - 11h15

TOUT PART DU VENTRE!  
NOURRIR NOTRE MICROBIOME:  
LA CLÉ DE LA SANTÉ ?

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Solène Thouin

11h30 - 12h30

INITIATION À LA  
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Sauna Infrarouge Namaste  
Audrey Blais-Lebel

15h00 - 16h00

POSTURE & ÉQUILIBRE

POSTURE & BALANCE  
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

NOTRE ASSIETTE, NOTRE ALLIÉE.  
UNE BOUCHÉE À LA FOIS POUR  
AVOIR PLUS D'ÉNERGIE.

IN FRENCH  
Salle Lac d'Argent  
Solène Thouin

20h00 - 21h00

ÉTIREMENTS NOCTURNES EN  
EAU CHAUDE

BILINGUAL  
Bassin Oval  
Audrey Blais-Lebel

## SAMEDI 25

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

11h30 - 12h30

INITIATION À LA  
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Sauna Infrarouge Namaste  
Chantal Forand

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

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

17h00 - 18h00

ÊTRE HEUREUX - UN CHOIX  
COURAGEUX

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Heidi Spuhler

20h00 - 21h00

CULTIVER LE BONHEUR - LA  
VOIE DU HÉROS

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Heidi Spuhler

## DIMANCHE 26

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 DE  
LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Manon Viger

# SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

### ACTIVITIES CALENDAR

Du 20 novembre au 26 novembre 2023

November 20 to November 26

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.

