

LUNDI 27

9h00 - 10h00

YOGA

BILINGUAL
Salle Lac d'Argent
Nicole Dumont

10h15 - 11h15

NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent
Nicole Dumont

11h30-12h30

INITIATION À LA
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Piscine intérieure
Nicole Dumont

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

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

17h00 - 18h00

DÉPLOYER SES FORCES
INTÉRIEURES - PARCOURS
D'UNE ARTISTE

IN FRENCH
Salle lac Stukely
Sandra Léveillé

20h00- 21h00

PENSÉES, POÉSIE ET DÉTENTE
AUX CHANDELLES

IN FRENCH
Salle Lac d'Argent
Sandra Léveillé

MARDI 28

9h00 - 10h00

YOGA

BILINGUAL
Salle Lac d'Argent
Claudie Laberge

10h15 - 11h15

BOUGER POUR SON DOS

IN FRENCH

Salle Lac d'Argent
Audrey Blais-Lebel

11h30-12h30

INTIATION À LA
THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY

Billet à la boutique 15 minutes avant
Sauna Namaste Infrarouge
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
SHINRIN YOKU

IN FRENCH
Salle lac Stukely
Anne-Marie-Lafortune

20h00- 21h00

ANXIÉTÉ ET AUTORÉGULATION

IN FRENCH
Salle lac Stukely
Anne-Marie-Lafortune

MERCREDI 29

9h00 - 10h00

VISITE DES OASIS : CULTIVER
LA DURABILITÉ ET
L'INNOVATION

BILINGUAL

Départ de la réception
Rémi Lamontagne

10h15 - 11h15

COMMENT PRENDRE SOIN DE
NOS OS ET ARTICULATIONS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Ilona Dowgiallo

11h30-12h30

AQUA FORME

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

PILATES

BILINGUAL
Verrière
Audrey Blais-Lebel

20h00- 21h00

ÉTIREMENTS EN SAUNA
INFRAROUGE

BILINGUAL

Sauna infrarouge Namaste
Audrey Blais-Lebel

JEUDI 30

9h00-10h00

YOGA DOUX

IN FRENCH
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

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

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

17h00 - 18h00

“LE RIRE C'EST SÉRIEUX”
MIEUX COMPRENDRE
L'IMPORTANCE DU RIRE SUR
NOTRE SANTÉ.

IN FRENCH
Lac Stukely
Sylvie Dagenais

20h00- 21h00

YOGA DU RIRE
MISE EN PRATIQUE

IN FRENCH
Salon Namaste
Sylvie Dagenais

VENDREDI 1

9h00 - 10h00
ESSENTRICS

IN FRENCH
Salon Namaste
Martha Au

10h15 - 11h15
COMMENT SE RAPPROCHER DE
SOI AVEC LE EFT "TAPPING"

IN FRENCH
Salle Lac Stukely
Francine Robert

11h30 - 12h30
AQUA FORME

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

15h00-16h00
POSTURE & ÉQUILIBRE

POSTURE & BALANCE
Gym
Audrey Blais-Label

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

17h00 - 18h00
LA RESPIRATION, MON AMIE

IN FRENCH
Lac Stukely
Louise Arseneau

20h00- 21h00
RELAXATION PROFONDE

IN FRENCH
Salon Namaste
Louise Arseneau

SAMEDI 2

8h30-9h30

5 TIBETANS, EXERCISES FOR
BETTER VITALITY

ENGLISH
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
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
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

DIMANCHE 3

8h30-9h30
FITNESS WALK

ENGLISH
Start at the reception
Simon Rousseau

10h15 - 11h15
COMMENT RELÂCHER LES
TENSIONS DANS LES ÉPAULES

IN FRENCH
Salle Lac Stukely
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 REMÈDES CACHÉS DU
GARDE MANGER

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 27 novembre au 3 décembre 2023

November 27 to december 3



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.