

## 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

### ZUMBA

BILINGUAL  
Salle Lac d'Argent  
Virginie Duceppe

10h15 - 11h15

### INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

IN FRENCH

Piscine Intérieure  
Audrey Blais-Lebel

11h30-12h30

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Bassin Oval  
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 SOINS DE NOS OS ET ARTICULATIONS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Iona 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 ET THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Sauna infrarouge  
Audrey Blais-Lebel

## JEUDI 30

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

### “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

Lac Stukely  
Sylvie Dagenais

## VENDREDI 1

9h00 - 10h00  
PILATES  
IN FRENCH  
Salon Namaste  
Emmanuelle Dubreuil

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  
INITIATION À LA  
THERMOTHÉRAPIE  
BILINGUAL  
Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel

20h00 - 21h00  
ÉTIREMENTS NOCTURNES EN  
EAU CHAUDE  
BILINGUAL  
Bassin Oval  
Audrey Blais-Lebel

## 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

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.