

## LUNDI 4

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

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  
Verrière  
Cécile Allemand

## MARDI 5

9h00 - 10h00

### YOGA

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Claudie Laberge

10h15 - 11h15

### LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE DU FROID

IN FRENCH  
Piscine Intérieure  
Audrey Blais Lebel

11h30-12h30

### TONUS ABD'EAU

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

15h00-16h00

### AUTO-MASSAGE AVEC ROULEAU

BILINGUAL  
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  
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 6

9h00 - 10h00

### ÉCO-PROMENADE VISITE DES OASIS

BILINGUAL  
Départ de la réception  
Rémi Lamontagne

10h15 - 11h15

### COMMENT PRENDRE SOIN DE NOS OS ET NOS 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  
Gym  
Audrey Blais-Lebel

20h00- 21h00

### ÉTIREMENTS EN SAUNA INFRAROUGE

BILINGUAL  
Sauna infrarouge  
Audrey Blais-Lebel

## JEUDI 7

9h00-10h00

### YOGA

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Raphael Morin

10h15 - 11h15

### AUTO-MASSAGE AVEC BALLES THÉRAPEUTIQUES

BILINGUAL  
Gym  
Raphael Morin

11h30-12h30

### ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Raphael Morin

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

17h00- 18h00

### LES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Marie-Claude Dubeau

20h00- 21h00

### NOUS VIVONS COMME NOUS RESPIRONS

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Marie-Claude Dubeau

## VENDREDI 8

9h00 - 10h00  
QI QONG

IN FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Geneviève Grandbois

10h15 - 11h15  
LA LIBERTÉ DE MA DISCIPLINE

IN FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Geneviève Grandbois

11h30 - 12h30  
AQUA FORME

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

15h00-16h00  
INITIATION À LA  
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  
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 9

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  
QU'EST-CE QUE LE  
SHINRIN YOKU

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune

20h00- 21h00  
COMMUNICATION NON-  
VIOLENTE

IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune

## DIMANCHE 10

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

### Activité Spéciale

14h00-17h00  
IMMERSION EN FORÊT  
- SHINRIN YOKU- (35\$\*)  
(VALEUR DE 40\$)

PLACES LIMITÉES

\*Réservez auprès de la réception  
Anne-Marie Lafortune

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

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

# SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS ACTIVITIES CALENDAR

### Du 4 décembre au 10 décembre 2023

December 4th to december 10th



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.