

LUNDI 19

9h00 - 10h00
YOGA
BILINGUAL

Salle lac d'argent
Marjolaine Grenier

10h15 - 11h15
ALIMENTS RÉCHAUFFANTS
POUR L'HIVER

IN FRENCH

Lac Stukely
Manon Viger

11h30-12h30
AQUA ABD'EAU
ET THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

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

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

17h00-18h00
MARCHE ANTI-STRESS

IN FRENCH

Départ de la réception
Audrey Blais Lebel

20h00- 21h00
MOUVEMENTS DOUX EN SAUNA
INFRAROUGE

BILINGUAL

Sauna Namaste
Audrey Blais Lebel

MARDI 20

9h00 - 10h00
ZUMBA

BILINGUAL
Salle Lac d'argent
Virginie Duceppe

10h15 - 11h15
LA RELATION ENTRE VOS
MUSCLES ET VOS ÉMOTIONS

IN FRENCH

Lac Stukely
Virginie Duceppe

11h30 - 12h30
ÉTIREMENTS EN HAMMAM ET
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Hamam
Virginie Duceppe

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

17h00- 18h00
LA PETITE HISTOIRE DU SPA
EASTMAN ET DE SA
CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Lac Stukely
Jocelyna Dubuc

MERCREDI 21

9h00 - 10h00
MOUVEMENTS EN PLEINE
CONSCIENCE

BILINGUAL

Salle lac d'argent
Anne-Marie Lafortune

10h15 - 11h15
CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Lac Stukely
Ilona Dowgiallo

11h30-12h30
PRATIQUE VIBRATOIRE
EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Bassin trèfle
Anne-Marie Lafortune

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

17h00 - 18h00
OPTIMISER SON EXPÉRIENCE DE
THERMOTHÉRAPIE

IN FRENCH

Piscine intérieure
Audrey Blais-Lebel

20h00- 21h00
AUTO-MASSAGE AVEC
ROULEAUX

BILINGUAL

Salle lac d'argent
Audrey Blais-Lebel

JEUDI 22

9h00-10h00
YOGA POSTURAL
BILINGUAL
Salle lac d'argent
Raphael Morin

10h15 - 11h15
AUTO-MASSAGE AVEC BALLES

BILINGUAL

Salle lac d'argent
Raphael Morin

11h30-12h30
ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Bassin Oval
Raphael Morin

15h00-16h00
LE POUVOIR
EXTRAORDINAIRE DU FROID
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure
Alexandre St-Onge

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

17h00 - 18h00
MOUVEMENTS SENSORIELS
CONSCIENTS

IN FRENCH

Salle lac Orford
Francine Robert

20h00-21h00
QU'EST-CE QUE LA
FASCIATHÉRAPIE?

IN FRENCH

Salle lac Stukely
Francine Robert

VENDREDI 23

9h00-10h00

ESSETRICS

BILINGUAL

Salle lac Orford

Carole Bédard

10h15-11h15

OPTIMISER SON EXPÉRIENCE DE THERMOTHÉRAPIE

IN FRENCH

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

11h30-12h30

AQUA-ABDOS

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

MARCHE ANTI-STRESS

IN FRENCH

Départ de la réception

Audrey Blais-Lebel

16h00 - 16h20 : Nos 6 piliers mieux-être
Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

VOTRE SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE, COMMENT LE PROTÉGER

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Chantal Lacasse

20h00- 21h00

ATELIER INITIATION AUX SOINS SONORES

IN FRENCH

Salle lac Stukely

Chantal Lacasse

SAMEDI 24

9h00 - 10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

BILINGUAL

Salle lac Orford

Luc Sauvé

10h15 - 11h15

LE POUVOIR DE L'EAU SUR NOTRE SANTÉ

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Ilona Dowgiallo

16h00 - 16h20 : Nos 6 piliers mieux-être
Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

MANGEONS SANTÉ AVEC DES POUSSES ET GERMINATIONS MAISON

IN FRENCH

Salle lac Stukely

Edith Smeesters

20h00- 21h00

LA CUISINE TONIQUE POUR TOUS

BILINGUAL

Salle lac Stukely

Edith Smeesters

DIMANCHE 25

9h00 - 10h00

MUSCULATION

BILINGUAL

Gym

Simon Rousseau

10h15 - 11h15

COMPRENDRE LES DOULEURS AU DOS

FRENCH

Salle Lac Stukely

Simon Rousseau

11h30-12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE ET THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant

Bassin trèfle

Simon Rousseau

16h00 - 16h20 : Nos 6 piliers mieux-être
Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00 -18h00

LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

IN FRENCH

Lac Stukely

Manon Viger

20h00 - 21h00

LES REMÈDES CACHÉS DU GARDE-MANGER

IN FRENCH

Lac Stukely

Manon Viger

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 19 février au 25 février 2024

february 19 to february 25 2024

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.

