

LUNDI 5

9h00 - 10h00
YOGA
BILINGUAL
Salle lac d'argent
Marjolaine Grenier

10h15 - 11h15
L'ART OUBLIÉ DE LA
RESPIRATION
IN FRENCH
Lac Stukely
Jean-Michel Bourgeois

15h00-16h00
AQUA-FORME
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

17h00-20h00
LE POUVOIR
EXTRAORDINAIRE DU FROID
BILINGUAL
Piscine intérieure
Audrey Blais Lebel

20h00- 21h00
DOS EN SANTÉ
IN FRENCH
Salle lac d'argent
Audrey Blais-Lebel

MARDI 6

9h00 - 10h00
CHIMIE DU BONHEUR
IN FRENCH
Lac Stukely
Ilona Dowgiallo

10h15 - 11h15
ZUMBA
BILINGUAL
Salle lac d'argent
Virginie Duceppe

11h30 - 12h30
ÉTIREMENTS EN HAMMAM ET
THERMOTHÉRAPIE
BILINGUAL
Billet à la boutique 15 minutes avant
Hammam
Virginie Duceppe

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

17h00- 18h00
QU'EST-CE QUE
LE TAPPING "EFT"
IN FRENCH
Lac Stukely
Martine Gariépy

20h00- 21h00
EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA
DU COEUR À RECEVOIR
IN FRENCH
Lac Stukely
Martine Gariépy

MERCREDI 7

9h00 - 10h00
MOUVEMENTS CONSCIENTS
BILINGUAL
Salle lac d'argent
Anne-Marie Lafortune

10h15 - 11h15
COMMENT
L'INFLAMMATION SILENCIEUSE
AFFECTE NOTRE SANTÉ
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

15h00-15h45
MARCHE MÉDITATIVE
BILINGUAL
Départ de la réception
Anne-Marie Lafortune

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

JEUDI 8

9h00-10h00
YOGA DOUX
BILINGUAL
Salle lac d'argent
Julie Senecal

10h15-11h15
VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE
FRENCH
Salle lac d'argent
Julie Senecal

15h00-16h00
ÉCO-PROMENADE :
DÉVELOPPEMENT DURABLE,
JARDINAGE ET VISITE
DES OASIS
BILINGUAL
Départ de la réception
Rémi Lamontagne

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

17h00 - 18h00
AUTO HYPNOSE AU QUOTIDIEN
IN FRENCH
Lac Stukely
Samuel Ledoux

20h00-21h00
L'HYPNOSE ET L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE.
IN FRENCH
Lac Stukely
Samuel Ledoux

VENDREDI 9

9h00-10h00

ESSETRICS

BILINGUAL

Salle lac Orford

Carole Bédard

10h15-11h15

ATELIER CRÉATIF

BILINGUAL

Salle lac Orford

Claudie Laberge

11h30-12h30

AQUA-FORME ET THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

CIRCUIT D-TOX

BILINGUAL

Gym

Audrey Blais-Lebel

16h00 - 16h20: Nos 6 piliers mieux-être

Visite de bienvenue: Réception

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

Salle Lac Stukely

Chantal Lacasse

SAMEDI 10

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

15h00 - 16h00

LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE DU FROID EXPÉRIENCE DE 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

NUMÉROLOGIE L'INFLUENCE ET LA COMPATIBILITÉ ENTRE 2 PERSONNES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Line Rousseau

20h00- 21h00

NUMÉROLOGIE VENEZ VOIR QUELS SONT VOS PRÉVISIONS 2024 !

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Line Rousseau

DIMANCHE 11

9h00 - 10h00

MUSCULATION POUR TOUS

BILINGUAL

Gym

Simon Rousseau

10h15 - 11h15

COMMENT RELÂCHER LES TENSIONS DANS LES ÉPAULES

BILINGUAL

Salle Lac Stukely

Simon Rousseau

11h30-12h30

INITIATION À LA THERMOTHÉRAPIE

THERMOTHERAPY

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Simon Rousseau

16h00 - 16h20 : Nos 6 piliers mieux-être

Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars

Welcome visit: Reception

17h00-18h00

LES BIENFAITS DE LA CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Lac Stukely

Manon Viger

20h00 - 21h00

LES ESSENTIELS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

IN FRENCH

Lac Stukely

Manon Viger

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 5 février au 11 février 2024

February 5-29 to february 11 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.