

LUNDI 12

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

15h00-16h00
MARCHE ANTI-STRESS

BILINGUAL
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
VOTRE SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE,
COMMENT LE PROTÉGER

IN FRENCH
Salle Lac Stukely
Chantal Lacasse

20h00- 21h00
ATELIER INITIATION
AUX SOINS SONORES

IN FRENCH
Salle lac d'argent
Chantal Lacasse

MARDI 13

9h00 - 10h00
ZUMBA

BILINGUAL
Salle lac Orford
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
Hammam
Virginie Duceppe

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
BIEN CHEZ SOI, BIEN EN SOI

IN FRENCH
Salle lac d'argent
Sandra Léveillé

20h00- 21h00
DÉTENTE, PENSÉES ET POÉSIE
AUX CHANDELLES

IN FRENCH
Salle lac d'argent
Sandra Léveillé

MERCREDI 14

9h00 - 10h00
MOUVEMENTS CONSCIENTS

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

15h00-16h00
OPTIMISER SON EXPÉRIENCE
DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

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
ANIMAL FLOW

IN FRENCH
Salle lac d'argent
Audrey Blais-Lebel

20h00- 21h00
AUTO-MASSAGE AVEC
ROULEAUX

IN FRENCH
Salle lac d'argent
Audrey Blais-Lebel

JEUDI 15

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
EXPÉRIMENTEZ LES
POUVOIRS 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
ESSENTRICS

IN FRENCH

Salle lac d'argent
Martha Au

20h00-21h00
ATELIER DE DANSE
SWING POUR TOUS

IN FRENCH

Salle lac d'argent
Marie-Lou et Jean-Sébastien

VENDREDI 16

9h00-10h00

ESSETRICS

BILINGUAL

Salle lac d'argent

Carole Bédard

10h15-11h15

LA PETITE HISTOIRE DU
SPA EASTMAN ET DE SA
CUISINE TONIQUE

IN FRENCH

Salle lac Stukely

Jocelyna Dubuc

11h30-12h30

AQUA-FORME

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel

15h00-16h00

OPTIMISER SON EXPÉRIENCE
DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure

Audrey Blais Lebel

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

Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars

Welcome visit: Reception

10h15 - 11h15

NOURRIR NOTRE MICROBIOME:
LA CLÉ DE LA SANTÉ ?

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Solène Thouin

17h00 - 18h00

CHANGER SON ALIMENTATION...
UNE BOUCHÉE À LA FOIS.

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Solène Thouin

SAMEDI 17

9h00 - 10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR
AUGMENTER VOTRE VITALITÉ

BILINGUAL

Salle lac d'argent

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

PRATIQUE VIBRATOIRE

IN FRENCH

Salle lac d'argent

Anne-Marie Lafortune

20h00- 21h00

DANSE DES 5 ÉLÉMENTS

BILINGUAL

Salle lac d'argent

Anne-Marie Lafortune

DIMANCHE 18

9h00 - 10h00

ESSETRICS

BILINGUAL

Salle lac d'argent

Carole Bédard

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 BIENFAITS DES INFUSIONS

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 12 février au 18 février 2024

february 12 to february 18 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.

