

LUNDI 1

9h00 - 10h00
YOGA POUR TOUS

BILINGUAL

Pergola* Salle lac Orford en cas de mauvais temps
Nicole Dumont, Coach & Professeure de yoga

10h15 - 11h15
NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Salle lac Stukely
Nicole Dumont, Coach & Professeure de yoga

11h30-12h30
RENFORCEZ VOTRE CORPS ET
BOOSTEZ VOTRE SYSTÈME
IMMUNITAIRE AVEC
LE MOUVEMENT,
LE CHAUD ET LE FROID

BILINGUAL

*prévoir maillot de bain, vêtements de sports par
dessus & 1 serviette

Gym
Jean-Christophe Poirier, Kinésiologue

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, Sonothérapeute

20h00- 21h00
ATELIER INITIATION
AUX SOINS SONORES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Chantal Lacasse, Sonothérapeute

MARDI 2

9h00 - 10h00
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola* Salle lac Orford en cas de mauvais temps
Carole Bédard, Professeure Essentrics

10h15 - 11h15
AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

IN FRENCH

Salle lac Stukely
Hélène Martin, Coach & Conférencière

11h30-12h30
AQUA FORME

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Piscine extérieure
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

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

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00
DOS EN SANTÉ

BILINGUAL

Pergola* Salle lac Orford en cas de mauvais temps
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

20h00- 21h00
ÉTIREMENTS NOCTURNES
EN EAU CHAUDE

IN FRENCH

Bassin Oval
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

MERCREDI 3

9h00-10h00
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola* Salle lac Orford en cas de mauvais temps
Carole Bédard, Professeure Essentrics

10h15 - 11h15
OPTIMISER SON EXPÉRIENCE
DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

11h30-12h30
OPTIMISER SON EXPÉRIENCE
DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

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

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00-18h00
YOGA DOUX ET SONS

IN FRENCH

Pergola* Salle lac Orford en cas de mauvais temps
Louise Arseneau, Professeure de yoga, coach vocale

20h00 - 21h00
RELAXATION PROFONDE

IN FRENCH

Salle lac Orford
Louise Arseneau, Professeure de yoga, coach vocale

JEUDI 4

9h00-10h00
YOGA DOUX

BILINGUAL

Pergola* Salle lac Orford en cas de mauvais temps
Julie Sénécal, Professeure de yoga et méditation

10h15-11h15
VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

FRENCH

Salle Lac Stukely
Julie Sénécal, Professeure de yoga et méditation

11h30-12h30
ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Bassin Oval
Claudie Laberge, Kinésiologue

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

Salle Lac Stukely
Samuel Ledoux, Hypnothérapeute

20h00-21h00
L'HYPNOSE ET L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE.

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Samuel Ledoux, Hypnothérapeute

VENDREDI 5

7h00-8h00
RITUEL MATINAL
IN FRENCH

Annie Langlois
Fondatrice @ Essence du Souffle
Formatrice en Respiration et mouvement conscient

Salle lac Orford

9h00 - 10h00
RESPIRATION SOMATIQUE

BILINGUAL
Salle lac Orford
Fondatrice @ Essence du Souffle
Formatrice en Respiration et mouvement conscient

11h30-12h30
AQUA FORME

BILINGUAL
Billet à la boutique 15 minutes avant
Piscine extérieure
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

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
SHINRIN YOKU?

IN FRENCH
Salle Lac Stukely
Anne-Marie Lafortune, coach certifié en focusing
& conférencière

20h00-21h00
ANXIÉTÉ ET
AUTO-RÉGULATION

IN FRENCH
Salle lac Stukely
Anne-Marie Lafortune, coach certifié en focusing
& conférencière

SAMEDI 6

9h00-10h00
LES 5 TIBÉTAINS POUR
AUGMENTER LA VITALITÉ

BILINGUAL
Salle Lac d'Argent
Luc Sauvé, professeur de yoga

10h15 - 11h15
DÉVOILER SA VOIX

IN FRENCH
Salle lac d'argent
Cécile Allemand, Directrice de chorale

Activité Spéciale

14h00-17h00
IMMERSION EN FORÊT
- SHINRIN YOKU - (35\$)

(VALEUR DE 40\$)
PLACES LIMITÉES
*Réservez auprès de la réception
Anne-Marie Lafortune, Coach
professionnelle en focusing

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

DIMANCHE 7

9h00 - 10h00
QI GONG
BILINGUAL
Pergola* Salle lac d'Argent en cas de mauvais temps
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

10h15 - 11h15
RALENTIR POUR SAVOURER
SA VIE

IN FRENCH
Salle Lac d'argent
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

11h30-12h00//12h00-12h30
QI GONG EN EAU CHAUDE

BILINGUAL
Billet à la boutique 15 minutes avant
Bassin Oval
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

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

17h00-18h00
VISITE DES JARDINS
FRENCH

Départ de la réception * Salle lac stukely en cas de pluie
Manon Viger Naturopathe & Herboriste

20h00 - 21h00
LES BIENFAITS DE LA
CUISINE TONIQUE

FRENCH
Salle Lac Stukely
Manon Viger Naturopathe & Herboriste

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS
ACTIVITIES CALENDAR

Du 1er au 7 juillet 2024

July 1st to July 7th 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.

