

## LUNDI 24

9h00 - 10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola\* Salle lac d'Argent en cas de mauvais temps  
Diane Derome, Professeure Essentrics

10h15 - 11h15  
VISITE DES JARDINS

IN FRENCH

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

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  
NOS MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Salle lac Stukely  
Nicole Dumont, Coach & Professeure de yoga

20h00-21h00  
LES RÊVES NOUS PARLENT  
DE NOUS

IN FRENCH

Salle lac Stukely  
Nicole Dumont, Coach & Professeure de yoga

## MARDI 25

9h00 - 10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola\* Salle lac d'Argent en cas de mauvais temps  
Diane Derome, 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

15h00-16h00  
POSTURE & ÉQUILIBRE

BILINGUAL

Gym  
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 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 26

9h00-10h00  
HATHA YOGA

BILINGUAL

Pergola\* Salle lac d'Argent en cas de mauvais temps  
Claudie Laberge, Professeure de yoga et Kinésiologue

10h15 - 11h15  
CHIMIE DU BONHEUR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo, Docteure en physique & naturopathe

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  
NOURIR NOTRE MICROBIOME:  
LA CLÉ DE LA SANTÉ?

IN FRENCH

Salle lac d'Argent  
Solène Thouin, Nutrithérapeute

20h00 - 21h00  
MANGER EN PLEINE  
CONSCIENCE

IN FRENCH

Salle lac d'Argent  
Solène Thouin, Nutrithérapeute

## JEUDI 27

9h00-10h00  
MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

BILINGUAL

Salle Lac d'argent  
Raphael Morin, Kinésiologue

10h15 - 11h15  
AUTO-MASSAGE AVEC BALLE

BILINGUAL

Salle Lac d'argent  
Raphael Morin, Kinésiologue

11h30-12h30  
ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Bassin Oval  
Raphael Morin, Kinésiologue

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

17h00 - 18h00  
INITIATION AUX  
SOINS SONORES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Chantal Lacasse, Sonothérapeute

20h00- 21h00  
LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ  
PLEINE PRÉSENCE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Anne-Marie Lafortune, Coach en focusing

## VENDREDI 28

9h00 - 10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola\* Salle lac d'Argent en cas de mauvais temps  
Diane Derome, Professeure Essentrics

10h15-11h15  
DÉVOILER SA VOIX  
IN FRENCH

Salle lac d'argent  
Cécile Allemand, Chef de Chorale

11h30-12h30  
AQUA FORME

BILINGUAL

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

15h00 - 16h00

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  
JARDINS, AYURVEDA, RITUEL ET  
PLANTES MEDICINALES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Krystine St-Laurent  
Créatrice et fondatrice d'INSPIRATA Ayurveda

20h15-21h15  
CONCERT MÉDITATIF AU PIANO  
IN FRENCH

Salon  
François Bourque, Psychiatre et musicien

## SAMEDI 29

7h30-8h30  
MÉDITATION MATINALE  
IN FRENCH

Krystine St-Laurent  
Créatrice et fondatrice d'INSPIRATA Ayurveda  
Salon Namaste

9h00-10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR  
AUGMENTER LA VITALITÉ

BILINGUAL

Salle Lac d'Argent  
Luc Sauvé, professeur de yoga

10h15 - 11h15

LE POUVOIR DE L'EAU SUR  
NOTRE SANTÉ

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
Ilona Dowgiallo, Docteur en physique & naturopathe

15h00-16h00

LES POUVOIRS  
EXTRAORDINAIRES DU FROID

BILINGUAL

Piscine intérieure  
Alexandre St-Onge, Praticien certifié thérapie par le froid

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

Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00-18h00

ZEN ET RELAX AVEC LES  
PLANTES ET L'AYURVEDA:  
POUR UN  
SOMMEIL RÉPARATEUR

IN FRENCH

Salle lac Stukely  
Krystine St-Laurent  
Créatrice et fondatrice d'INSPIRATA Ayurveda

## DIMANCHE 30

9h00 - 10h00  
QI GONG  
BILINGUAL

Pergola\* Salle lac d'Argent en cas de mauvais temps  
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

10h15 - 11h15  
LA COHÉRENCE CARDIAQUE  
POUR LA GESTION DU STRESS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely  
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 stukley en cas de pluie  
Manon Viger Naturopathe & Herboriste

20h00 - 21h00  
LES TECHNIQUES DE DÉTOX

FRENCH

Salle Lac Stukely  
Manon Viger Naturopathe & Herboriste

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS  
ACTIVITIES CALENDAR

Du 24 juin au 30 juin 2024

June 17th to June 23th 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.

