

LUNDI 8

9h00 - 10h00
ESSENTRICS

BILINGUAL

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

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, Kinésologue

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

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

COMPRENDRE ET
AMÉLIORER SON SOMMEIL

IN FRENCH

Salle lac d'Argent
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 9

9h00 - 10h00
ESSENTRICS

BILINGUAL

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

10h15 - 11h15
DÉVOILER SA VOIX

IN FRENCH

Salle lac d'argent
Cécile Allemand, Directrice de chorale

11h30-12h30

AQUA FORME

BILINGUAL

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

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

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00- 18h00

DISCOVER TAPPING "EFT"

IN ENGLISH

Salle Lac Stukely
Martine Gariépy

20h00- 21h00

EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA
DU COEUR À RECEVOIR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Martine Gariépy

MERCREDI 10

9h00-10h00
ESSENTRICS

BILINGUAL

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

10h15 - 11h15
MARCHE ANTI-STRESS

BILINGUAL

Départ de la réception
Audrey Blais-Lebel, Kinésologue

11h30-12h30

OPTIMISER SON EXPÉRIENCE
DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure
Audrey Blais-Lebel, Kinésologue

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 11

9h00-10h00
YOGA DOUX

BILINGUAL

Pergola* Salle lac Argent 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

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

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00-18h00

AQUA FORME

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant
Piscine extérieure
Claudie Laberge, Kinésologue

20h00-21h00

ÉTIREMENTS NOCTURNES
EN EAU CHAUDE

BILINGUAL

Bassin Oval
Claudie Laberge, Kinésologue

VENDREDI 12

7h00-8h00
RITUEL MATINAL
IN FRENCH

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

Salle lac d'Argent

9h00 - 10h00

RESPIRATION SOMATIQUE

BILINGUAL

Salle lac d'Argent
Fondatrice @ Essence du Souffle
Formatrice en Respiration et mouvement conscient

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

EN QUOI L'ALIMENTATION
ANTI INFLAMMATOIRE EST-
ELLE UN PLUS DANS LE BIEN
VIEILLIR?

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Christine Angelard, Thérapeute en santé globale

20h00-21h00

L'ÉPIGÉNÉTIQUE : UN ATOUT
À DÉCOUVRIR : OU COMMENT
POUVONS-NOUS AGIR SUR
NOTRE MODE DE VIE POUR
VIEILLIR EN SANTÉ

IN FRENCH

Salle lac Stukely
Christine Angelard, Thérapeute en santé globale

SAMEDI 13

9h00-10h00

LES 5 TIBÉTAINS POUR
AUGMENTER LA VITALITÉ

BILINGUAL

Sallon Namaste
Luc Sauvé, professeur de yoga

10h15 - 11h15

DÉVOILER SA VOIX

IN FRENCH

Verrière
Cécile Allemand, Directrice de chorale

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

Our 6 wellness pillars
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

L'INFLUENCE POSITIVE DES
LETTRES ET DES CHIFFRES ET
LA NUMÉROLOGIE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Line Rousseau, Numérologue

20h00- 21h00

L'INFLUENCE DE LA
NUMÉROLOGIE SUR LES
DIMENSIONS RELATIONNELLES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely
Line Rousseau, Numérologue

DIMANCHE 14

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

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 8 au 14 juillet 2024

July 8 to July 14th 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.

