

## LUNDI 16

8h00-8h45  
MÉDITATION MATINALE

FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Krystine St-Laurent, créatrice INSPIRATA

9h00 - 10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL  
Pergola \* Salon Namaste en cas de mauvais temps  
Diane Derome, Professeure Essentrics

10h15-11h15

TRANSITION AUTOMNALE EN  
DOUCEUR : RITUELS AYURVÉDIQUES  
ET PLANTES MÉDICINALES

FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Krystine St-Laurent

11h30-12h30

RENFORCEZ VOTRE CORPS  
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

BIEN CHEZ SOI, BIEN EN SOI  
IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Sandra Léveillé, Décothérapeute

20h00- 21h00

DÉTENTE, PENSÉES ET POÉSIE  
AUX CHANDELLES  
IN FRENCH  
Salle lac d'argent  
Sandra Léveillé, Décothérapeute

## MARDI 17

8h00-8h45  
MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL  
Départ de la réception  
Manon Viger, Naturopathe

9h00 - 10h00  
YOGA

BILINGUAL  
Salle lac d'Argent  
Marjolaine Grenier, professeure de yoga

10h15-11h15

DÉVOILER SA VOIX  
FRENCH

Salle lac d'Argent  
Cécile Allemand, Directrice de Chorale

11h30-12h00//12h00-12h30

AQUA FORME  
BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

15h00-15h45

CIRCUIT D-TOX  
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 18

8h00-8h45  
MÉDITATION MATINALE

FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Krystine St-Laurent, créatrice INSPIRATA

9h00-10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Carole Bédard, Professeure Essentrics

10h15 - 11h15

CHIMIE DU BONHEUR  
FRENCH

Salle lac Stukely  
Ilona Dowgiallo, Docteure en physique & naturopathe

11h30-12h30

ÉTIREMENTS EN SAUNA ET  
THERMOTHÉRAPIE  
BILINGUAL  
Billet à la boutique 15 minutes avant  
Sanua Namaste  
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, QI GONG  
ACCUPRESSION

IN FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Jocelyne Lavergne Chef et instructrice en alimentation crue

20h00 - 21h00

L'INTESTIN ET SES RÉACTIONS:  
INTOLÉRANCES OU ALLERGIES?

IN FRENCH  
Salle lac Stukely  
Jocelyne Lavergne Chef et instructrice en alimentation crue

## JEUDI 19

8h00-8h45  
MÉDITATION MATINALE

FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Krystine St-Laurent, créatrice INSPIRATA

9h00-10h00  
HATHA YOGA

IN FRENCH  
Salle lac d'Argent  
Marie-Pascale Morissette, Professeure de yoga

10h15 - 11h15

INITIATION AUX  
SOINS SONORES

IN FRENCH  
Salle lac Stukely  
Chantal Lacasse, Sonothérapeute

11h30-12h30

DÉCOUVRIR LE SOMAYOG  
BILINGUAL

Salle lac d'Argent  
Marie-Pascale Morissette, Professeure de yoga

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 20

8h00-8h45

### MARCHE DE MISE EN FORME

BILINGUAL

Départ de la réception

Manon Viger, Naturopathe

9h00-10h00

### RITUEL MATINAL COMPLET

IN FRENCH

Annie Langlois

Formatrice en Respiration et mouvement conscient,  
enseignante de yoga et méditation

Salle lac d'Argent

10h15-11h15

### OPTIMISER SON EXPÉRIENCE DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure  
Audrey Blais-Label, Kinésiologue

### World Wellness Week-end

13h00-16h00

### IRENCONTRE DES 100 REGARDS

PLACES LIMITÉES \*

\*Réservez auprès de la réception

Louise Côté, Coach Professionnelle

16h30 - 16h50: Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

### YOGA DOUX

IN FRENCH

Salle lac Orford

Myriam Turenne, Auteure & Musicienne

20h00- 21h00

### PORTAIL DU COEUR- CONCERT AU SALON

IN FRENCH

Piano Salon

Myriam Turenne, Auteure & Musicienne

## SAMEDI 21

9h00-10h00

### LES 5 TIBÉTAINS , EXERCICES POUR AGUMENTER 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, Docteure en physique & naturopathe

### World Wellness Week-end

13h00-16h00

### IRENCONTRE DES 100 REGARDS

PLACES LIMITÉES \*

\*Réservez auprès de la réception

Louise Côté, Coach Professionnelle

16h30- 16h50 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00

### ESSENTRICS

BILINGUAL

Salle lac d'Argent

Carole Bédard, Professeure Essentrics

20h00- 21h00

### MOUVEMENT ESSENTRICS DU SOIR, SON ET MÉDITATION

BILINGUAL

Salle lac d'Argent

Carole Bédard, Professeure Essentrics

## DIMANCHE 22

9h00 - 10h00

### MARCHE MÉDITATIVE

BILINGUAL

Départ de la réception

Nicole Dumont, Professeure de yoga et coach

10h15 - 11h15

### LES MALAISES NOUS PARLENT

IN FRENCH

Salle Lac d'argent

Nicole Dumont, Professeure de yoga et coach

### World Wellness Week-end

13h00-16h00

### IRENCONTRE DES 100 REGARDS

PLACES LIMITÉES \*

\*Réservez auprès de la réception

Louise Côté, Coach Professionnelle

16h30 - 16h50 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception

Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00-18h00

### DÉCOUVRIR LE SOMAYOG

BILINGUAL

Salle lac d'Argent

Marie-Pascale Morissette, Professeure de yoga

20h00-21h00

### FASCIATHÉRAPIE, LA MÉTHODE DANIS BOIS (MDB)

BILINGUAL

Salle lac d'Argent

Marie-Pascale Morissette, Professeure de yoga

SPA EASTMAN

ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES CALENDAR

Du 16 septembre au 22 septembre 2024

september 16 to september 22 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.

