

## LUNDI 30

9h00 - 10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola \* Salle lac d'argent cas de mauvais temps

Diane Derome, Professeure Essentrics

10h15-11h15

LE CORPS N'OUBLIE RIEN

FRENCH

Salle Lac Stukely

Diane Derome, Professeure Essentrics

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, 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 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 1

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

Marie-Passcale Morissette, Professeure de yoga

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 Garipey

20h00- 21h00

EFT POUR OUVRIR LE CHAKRA  
DU COEUR À RECEVOIR

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Martine Garipey

## MERCREDI 2

9h00-10h00  
ESSENTRICS

BILINGUAL

Pergola \* Salle lac d'argent cas de mauvais temps

Diane Derome, Professeure Essentrics

10h15 - 11h15

CHIMIE DU BONHEUR

FRENCH

Salle lac Stukely

Ilona Dowgiallo, Docteure en physique & naturopathe

11h30-12h30

AQUA FORME

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant

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

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

## JEUDI 3

9h00-10h00  
YOGA DOUX

IN FRENCH

Salle lac d'Argent

Julie Sénécal, professeure de yoga et méditation

10h15 - 11h15

LA PLEINE CONSCIENCE AU  
SERVICE DE NOTRE  
SANTÉ GLOBALE

IN 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

INITIATION AUX SOINS  
SONORES

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Chantal Lacasse, Sonothérapeute

20h00- 21h00

DÉTENTE AUX SONS DES  
BOLS DE CRISTAL

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Chantal Lacasse, Sonothérapeute

## VENDREDI 4

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  
MARCHE NORDIQUE  
BILINGUAL  
Départ de la réception  
Audrey Blais-Label, Kinésiologue

11h30-12h30  
OPTIMISER SON EXPÉRIENCE  
DE THERMOTHÉRAPIE  
BILINGUAL  
Piscine intérieure  
Audrey Blais-Label, Kinésiologue

16h30 - 16h50: Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception  
Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00 - 18h00  
LE RIRE C'EST SÉRIEUX  
IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Sylvie Dagenais Douville, Master formatrice en yoga du rire

20h00- 21h00  
YOGA DU RIRE, MISE  
EN PRATIQUE  
IN FRENCH  
Salle Lac d'Argent  
Sylvie Dagenais Douville, Master formatrice en yoga du rire

## SAMEDI 5

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

16h30- 16h50 : Nos 6 piliers mieux-être  
Visite de bienvenue: Réception  
Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

20h00-21h00  
PRÉSENTATION MULTIMEDIA  
D'ERIC GAGNON . ASTRONOME  
IN FRENCH  
Salle Lac Stukely  
Éric Gagnon, Astronome

21h00-22h00  
OBSERVATION DES ÉTOILES  
& COMÈTE  
IN FRENCH  
Départ de la réception,  
piscine extérieure  
Éric Gagnon, Astronome

## DIMANCHE 6

9h00-10h00  
ESSENTRICS  
BILINGUAL  
Salle Lac d'argent  
Nathalie Longpré, Massothérapeute

10h15-11h15  
YOGA DU RIRE  
BILINGUAL  
Salle lac d'Argent  
Nathalie Longpré, Massothérapeute

11h30-12h30  
MARCHE MÉDITATIVE EN FORÊT  
BILINGUAL  
Départ de la réception  
Nathalie Longpré, Massothérapeute

16h30 - 16h50 : 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 30 septembre au 6 octobre 2024

september 30 to october 6 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.

