

## LUNDI 23

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, Kinésiologue

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 24

9h00 - 10h00  
YOGA

BILINGUAL

Salle lac d'Argent

Marjolaine Grenier, professeure de yoga

10h15 - 11h15

INITIATION AUX  
SOINS SONORES

IN FRENCH

Salle lac Stukely

Chantal Lacasse, Sonothérapeute

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

AQUA FORME

BILINGUAL

Billet à la boutique 15 minutes avant  
Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

15h00-16h00

MARCHE ANTI-STRESS

IN FRENCH

Départ de la réception

Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

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

Our 6 wellness pillars  
Welcome visit: Reception

17h00-18h00

OPTIMISER SON EXPÉRIENCE DE  
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

Piscine intérieure

Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

20h00- 21h00

MOUVEMENTS ESSENTRICS DU  
SOIR, SON ET MÉDITATION

IN FRENCH

Salle lac d'Argent

Carole Bédard, Professeure Essentrics

## MERCREDI 25

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, Kinésiologue

15h00-16h00

ÉTIREMENTS EN SAUNA ET  
THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL

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

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

## JEUDI 26

9h00-10h00  
YOGA DOUX

IN FRENCH

Salon Namaste

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

11h30-12h30

MICROBIOME : CLÉ DE LA SANTÉ ?

IN FRENCH

Salle lac Stukely

Solène Thouin, Nutrithérapeute

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

CHANGER SON ALIMENTATION  
UNE BOUCHÉE À LA FOIS

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Solène Thouin, Nutrithérapeute

20h00-21h00

LES BIENFAITS DE  
LA COHÉRENCE CARDIAQUE

IN FRENCH

Salle Lac Stukely

Madeleine Lamasrre, Naturopathe

## VENDREDI 27

9h00-10h00  
RITUEL MATINAL COMPLET  
IN FRENCH

Annie Langlois  
Formatrice en Respiration et mouvement conscient,  
enseignante de yoga et méditation  
Salon Namaste

10h15-11h15  
MARCHE NORDIQUE

BILINGUAL  
Départ de la réception  
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

11h30-12h30  
OPTIMISER SON EXPÉRIENCE  
DE THERMOTHÉRAPIE

BILINGUAL  
Piscine intérieure  
Audrey Blais-Lebel, Kinésiologue

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

17h00-18h00  
CHANGER AVEC LE  
CHANGEMENT

FRENCH  
Salle lac Stukely  
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

20h00-21h00  
QI QONG DÉTENTE

BILINGUAL  
Salon Namaste  
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

## SAMEDI 28

9h00-10h00  
LES 5 TIBÉTAINS, EXERCICES POUR  
AGUMENTER LA VITALITÉ

BILINGUAL  
Salon Namaste  
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

11h30-12h30  
YOGA DU RIRE

BILINGUAL  
Salle lac Orford  
Nathalie Longpré, Massothérapeute

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

17h00-18h00  
ÊTRE HEUREUX, UN  
CHOIX COURAGEUX

IN FRENCH  
Salle lac Stukely  
Heidi Spuhler, Conférencière

20h00 - 21h00  
CULTIVER LE BONHEUR -  
LA VOIE DU HÉRO

IN FRENCH  
Lac Stukely  
Heidi Spuhler, Conférencière

## DIMANCHE 29

9h00 - 10h00  
QI GONG  
BILINGUAL  
Salon Namaste  
Geneviève Grandbois, Professeure de Qi Gong

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

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

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

17h00-18h00  
LES REMÈDES CACHÉS DU  
GARDE MANGER

FRENCH  
Salle lac Stukely  
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 23 septembre au 29 septembre 2024

september 23 to september 29 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.

