SPA EASTMAN

Guide du planificateur

Bienvenue au Spa Eastman!

Une destination idéale pour les retraites d'entreprise, qu'elles soient de grande envergure ou plus intimes. Que vous planifiiez une réunion stratégique ou un événement de team building, notre domaine hôtelier en pleine nature offre une variété d'options pour répondre à vos besoins spécifiques.

Chaque retraite corporative vous donne accès aux nouveaux pavillons Oasis, des espaces conçus pour inspirer et revitaliser. Notre mission est de créer un environnement qui favorise la créativité, la collaboration et la réflexion stratégique. En vous immergeant dans un cadre inspirant, votre équipe pourra se concentrer pleinement sur les objectifs de la retraite, tout en profitant d'un lieu qui stimule l'innovation et renforce les liens.

Marie-Ève Gosselin

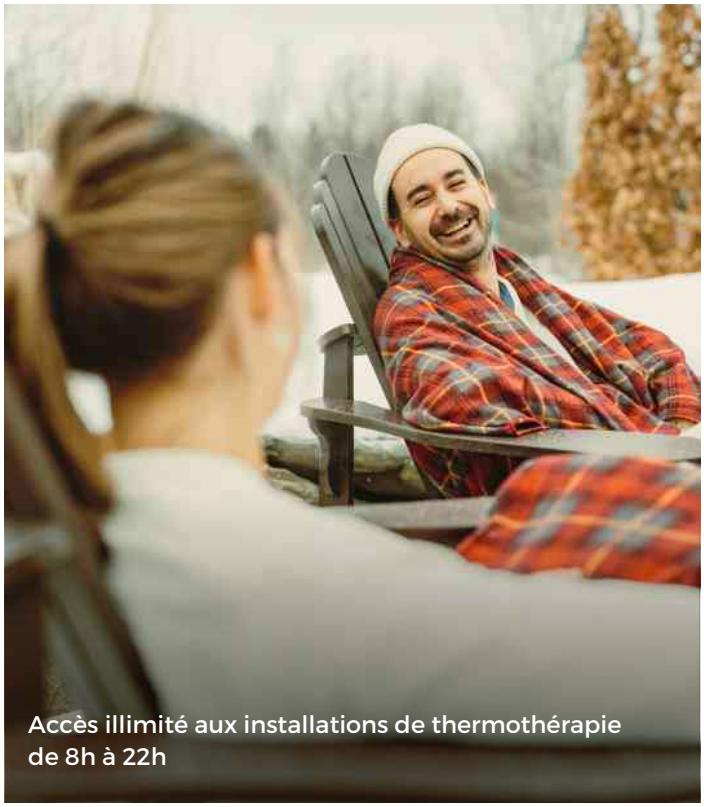
Directrice retraites et groupes corporatifs

GUIDE DU PLANIFICATEUR

Essentiels bien-être

SPA EASTMAN

Expérience thermale



Accès illimité aux installations de thermothérapie de 8h à 22h

Installations intérieures : Hammam, bain polaire, saunas et piscine

Grands bains chauds extérieurs, piscine et étang naturel pour relâcher les tensions entre deux ateliers.

Activités et conférences

Accès illimité au calendrier d'activités quotidien du Spa Eastman.

Pour apprendre les meilleures pratiques de l'alternance du chaud et du froid.

Activités de remise en forme, ateliers pratiques et conférences sur divers sujets qui touchent la santé et le bien-être. Notre équipe de professionnels se fait un plaisir de partager leurs connaissances!

La Cuisine Tonique[MC]

Une expérience culinaire hors du commun, colorée, savoureuse et énergisante.

Dirigée par le chef et nutrithérapeute Jean-Marc Enderlin.

Grâce à nos vastes jardins extérieurs et nos serres inondées de lumière, l'équipe du Spa Eastman vous propose des plats débordant de fraîcheur et de vitalité, directement du jardin à votre assiette.

3 tables d’hôte par jour

DÉJEUNER

- Yogourt de cajou, fermentation de petits fruits et muffin
- Choix d’un plat à la carte
- Thé, café et tisane

DÎNER

- Soupe et salade
- Choix d’un plat principal à la carte
- Thé, café et tisane

SOUPER

- Potage du marché
- Salade créative du moment
- Choix d’un plat principal à la carte
- Bouchée gourmande
- Thé, café et tisane

Oubliez le stress d'avoir un menu qui respecte les restrictions et les allergies de tous et chacun.

En plus de notre grande flexibilité et rigueur, tous nos plats sont hypo-allergènes (sans gluten ni protéine laitière) et nos menus proposent toujours au minimum un choix de viande, de poisson et végétarien.

+ Adoré autant par les végétariens que les carnivores

+ Menu hypo-allergène

+ Vaste sélection de vins bios
et de breuvages sans alcool
disponibles à la carte.

GUIDE DU PLANIFICATEUR

Forfaits de réunions

SPA EASTMAN

333 acres de possibilités

Pavillons extérieurs avec chambres

Pavillon principal

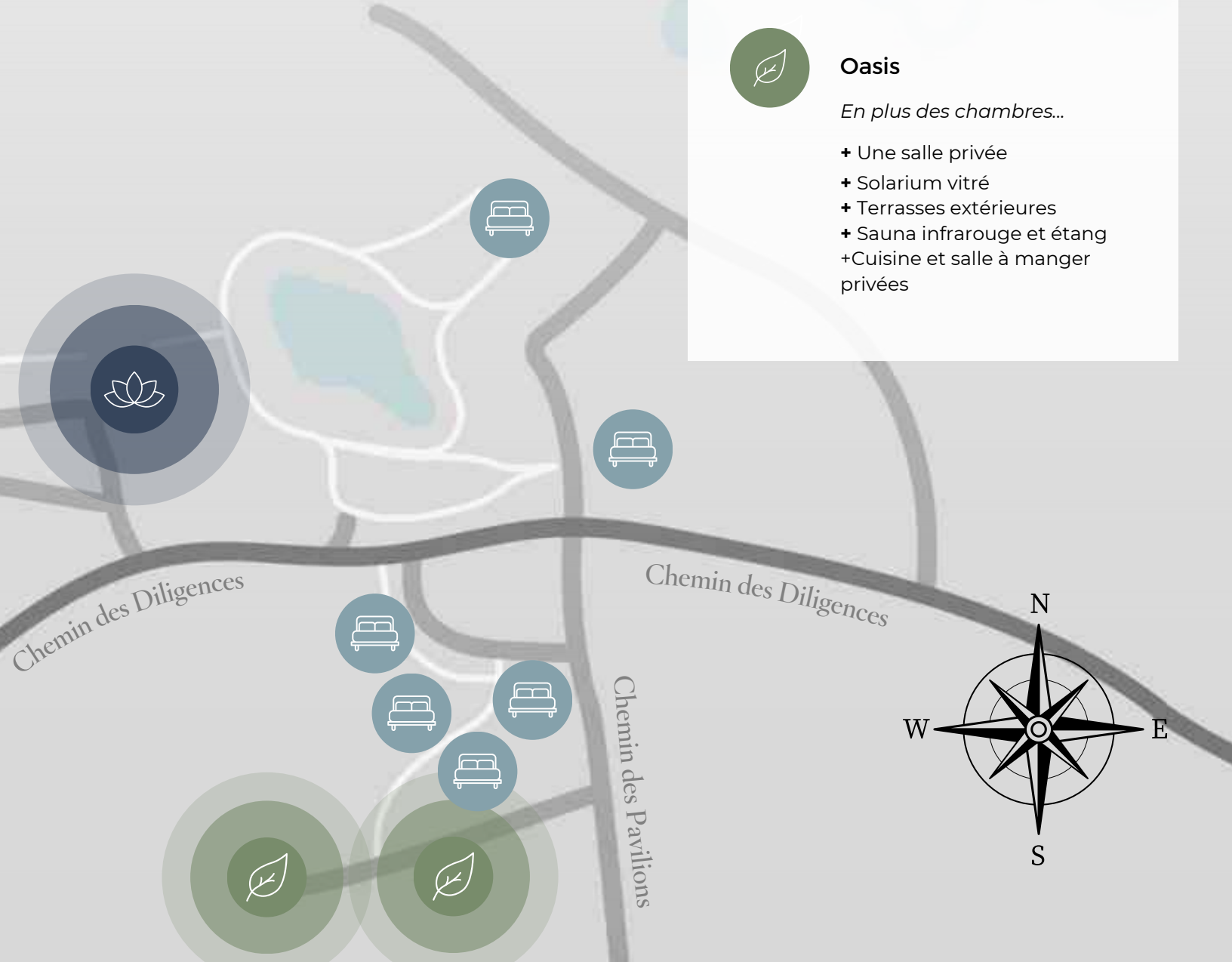
En plus des chambres...

+ Deux salles privées
+ Restaurant
+ Gym
+ Installations de thermothérapie (dont deux grands spas extérieurs)

Oasis

En plus des chambres...

+ Une salle privée
+ Solarium vitré
+ Terrasses extérieures
+ Sauna infrarouge et étang
+Cuisine et salle à manger privées



Forfait

Ma bulle Oasis

Idéal pour les lacs-à-l'épaule ou les planifications stratégiques

Groupe de 6 à 24 personnes

Les pavillons Oasis vous offrent un environnement privé, à l'écart des activités principales, tout en restant à proximité des services et commodités qui ont fait la renommée de l'endroit.

Inclusions

- ✓ Privatisation d'un pavillon Oasis avec espaces communs (terrasse, solarium, salon)
- ✓ Location de la salle multidisciplinaire tout équipée à même le pavillon Oasis
- ✓ Hébergement (6 chambres et plus)
- ✓ Repas (3 repas de Cuisine Tonique[MC] par jour)

+ L'expérience bien-être du Spa Eastman

Accès illimité aux installations de thermothérapie, gym et 15 km de sentiers
Accès aux conférences et ateliers bien-être au calendrier régulier

À la carte

- ✓ Service de traiteur à même les pavillons Oasis pour le déjeuner et le dîner
- ✓ Conférences et activités privées
- ✓ Plus de 70 soins, massages et consultations
- ✓ Accès à un réseau de coachs certifiés pour bonifier votre programmation d'ateliers

Ma bulle Oasis

Tous les appareils liés à la plomberie ont été sélectionnés pour leur faible consommation d'eau.

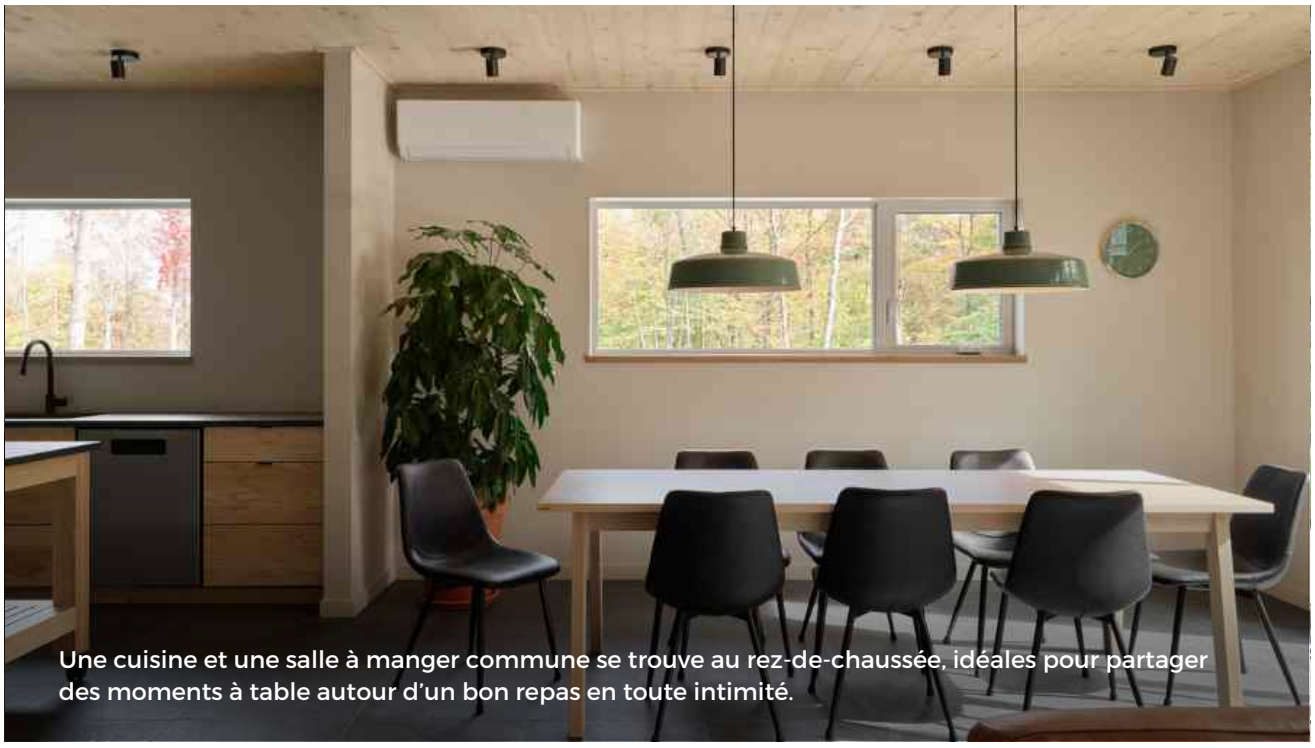
Des matériaux sains, naturels et durables soigneusement sélectionnés.

Les pavillons Aube et Zénith comportent 6 chambres. Les chambres additionnelles sont situées dans les autres pavillons à quelques minutes de marche.

Ma bulle Oasis

Les pavillons Aube et Zénith incluent des espaces communs, dont un sauna infrarouge.

Un solarium vitré avec poêle à bois pour une ambiance naturelle et chaleureuse.



Une cuisine et une salle à manger commune se trouve au rez-de-chaussée, idéales pour partager des moments à table autour d'un bon repas en toute intimité.

Ma bulle Oasis

Prendre l'apéro sur le toit des Oasis ou profiter d'un bain de soleil en pleine nature entre deux séances de groupe pour un équilibre tête-corps-esprit!

Une belle terrasse avec moustiquaire parfaite pour des ateliers bien-être ou les moments en groupe, le tout dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

Salles multidisciplinaires

Les salles Waridel et Dansereau sont situées au cœur des pavillons Aube et Zénith.

Équipements audiovisuels pour vos présentations et conférences

De grandes fenêtres et des portes-patio vous immergent dans la nature.

Salles	Dim.	Superficie	École	Théâtre	Conf.	U
Waridel	20' x 30'	600 p²	30	50	24	24
Dansereau	23' x 30'	690 p²	30	50	24	24

Ma bulle Oasis

Plusieurs configurations pour répondre à vos besoins

Tables et chaises mis à votre disposition pour configurer l'espace

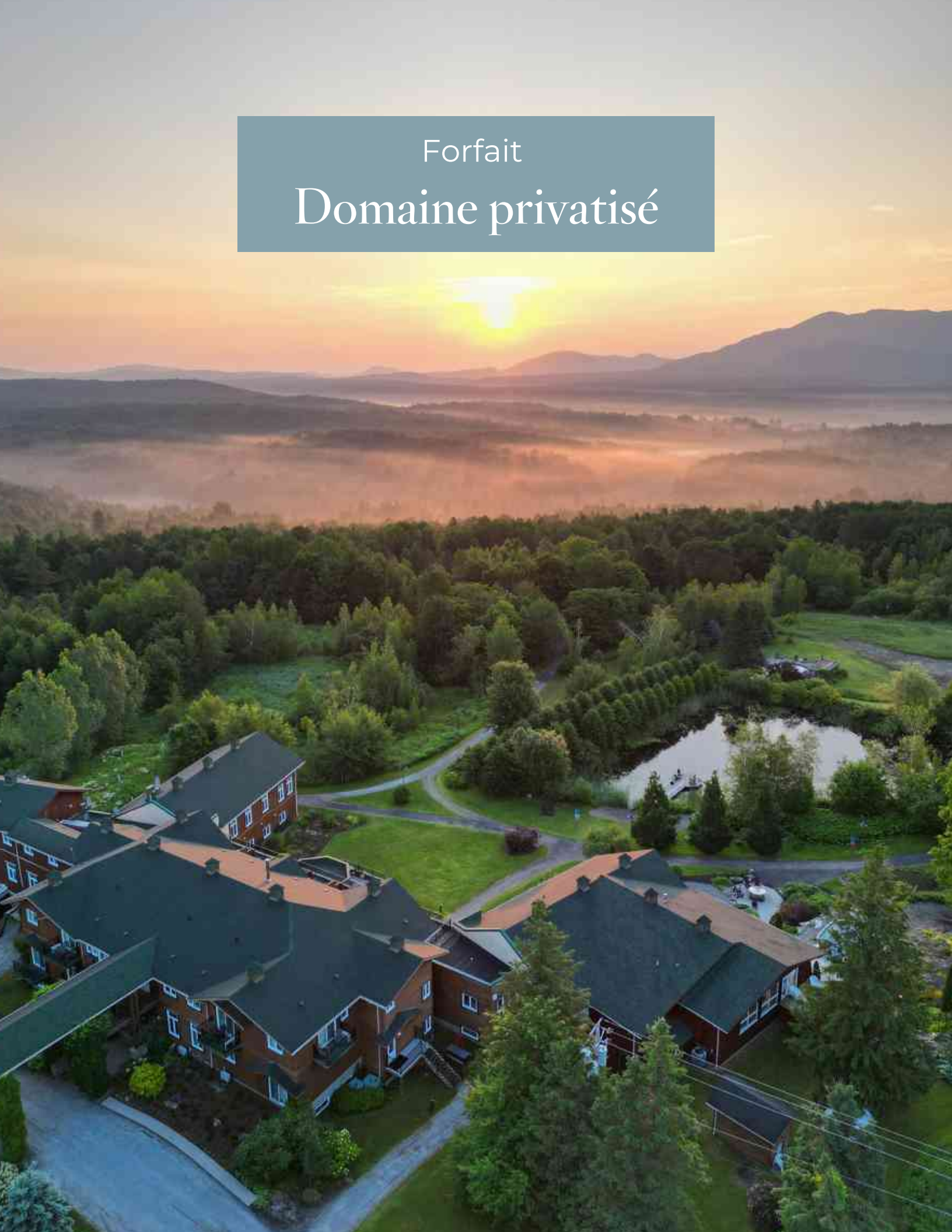
Un grand espace sur le toit parfait pour les ateliers en groupe et pour admirer le lever du soleil sur le Mont Orford

7 faits écoresponsables des pavillons Oasis

- Une énergie solaire active grâce à leurs 60 panneaux solaires
- Une conception épurée et intemporelle, avec des matériaux soigneusement sélectionnés
- Une culture maraîchère sur place grâce à la serre passive
- Une judicieuse gestion de l’eau qui permet de consommer 60 % moins d’eau qu’un bâtiment équivalent
- Surplus de chaleur de la serre utilisés pour chauffer le bâtiment, réduisant la consommation énergétique de 80 %
- Un poêle à bois ultra-performant, une façon plus verte de chauffer le bâtiment en cas d’urgence
- Un design bioclimatique où l’emplacement de chaque fenêtre est pensé selon l’orientation du soleil

Forfait

Domaine privatisé



Domaine privatisé

Idéal pour les colloques et congrès corporatifs

Groupe de plus de 70 personnes

Avec plus de 68 chambres réparties dans 10 pavillons situés à quelques minutes de marches les uns aux autres, le Spa Eastman est le parfait endroit pour goûter aux bienfaits du contact à la nature tout en répondant à vos besoins spécifiques.

Les inclusions de ce forfait sont sujettes à changement selon l'entente établie avec le Spa Eastman. Contactez-nous pour en savoir plus.

Inclusions

- ✓ Privatisation des 10 pavillons d'hébergement et des installations
- ✓ Location de 4 salles multidisciplinaires tout équipées
- ✓ Hébergement (68 chambres)
- ✓ Repas (3 repas de Cuisine Tonique[MC] par jour)

+ L'expérience bien-être du Spa Eastman

Accès illimité aux installations de thermothérapie, gym et 15 km de sentiers
Accès aux conférences et ateliers bien-être au calendrier régulier

À la carte

- ✓ Conférences et activités privées
- ✓ Plus de 70 soins, massages et consultations
- ✓ Accès à un réseau de coachs certifiés pour bonifier votre programmation d'ateliers

Domaine privatisé

Salles multidisciplinaires

Le Spa Eastman dispose de 4 salles multidisciplinaires lumineuses de différentes tailles.

Une excellente manière de diviser votre groupe en plusieurs sous-groupes.

Il est possible de personnaliser la mise en place de votre salle selon vos besoins.

Salles	Dim.	Superficie	École	Théâtre	Conf.	U	Banquet
Lac Orford	42' x 26'	1092 p²	30	80	36	38	88
Lac d'Argent	28' x 35'	1005 p²	30	80	36	38	88
Waridel	20' x 30'	600 p²	30	50	24	24	-
Dansereau	23' x 30'	690 p²	30	50	24	24	-

Domaine privatisé

Une marche paisible sépare les pavillons extérieurs ainsi que les installations principales.

10 pavillons d'hébergement sur 333 acres en pleine nature.

Bien que toutes différentes, les chambres du Spa Eastman partagent un point commun : la tranquillité.

GUIDE DU PLANIFICATEUR

Un aperçu de votre retraite

SPA EASTMAN

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
6h30 - 7h30		Yoga énergisant	Entraînement matinal
7h30 - 8h30		Déjeuner traiteur à l'Oasis	Déjeuner traiteur à l'Oasis
9h00 à 12h00		Atelier avec votre groupe	Atelier de clôture avec votre groupe
12h00 à 13h00		Dîner traiteur à l'Oasis	Dîner traiteur à l'Oasis
13h00 à 17h00	Arrivée et enregistrement des participants	Atelier avec votre groupe	Départ et temps libre
17h00 à 19h00	Apéro et mot de bienvenue	Apéro	
19h00 à 20h30	Souper au restaurant	Souper au restaurant	
20h30 à 22h00	Soirée libre	Soirée libre et feu de camp	

ANNEXE

Activités bien-être à la carte

Agrémentez votre calendrier de réunions en y intégrant des conférences et des activités sur mesure visant à favoriser le bien-être personnel des membres de votre équipe.

SPA EASTMAN

25 $ par personne avec un minimum de 10 participants.

Mouvement

Circuit D-TOX

Le système lymphatique qui s'occupe de libérer le corps de ses toxines ont besoin de soutien pour fonctionner et l'une des meilleures façons de le stimuler est par l'activité physique. Cet entraînement en circuit avec, notamment, le trampoline et le ballon suisse, saura activer de façon optimale votre détox !

Pilates

Les exercices de Pilates, qui se font en toute sécurité au sol sur un tapis, vous aideront à prendre conscience de vos muscles profonds. En utilisant ces muscles vous pourrez effectuer les mouvements de la vie quotidienne et autres activités physiques d'une manière plus sécuritaire et fluide.

Entraînement matinal

Rejoignez nos séances d'entraînement en groupe à la salle de gym pour se familiariser avec les différentes machines et exercices avec le poids du corps. Effectué sous forme de circuit, chacun peut adapter le niveau de difficulté selon ses besoins et aptitudes physique. Exercices qui sollicitent tout le corps autant pour développer de la force, de l'endurance et la capacité cardiovasculaire.

Entraînement HIIT (high intensity interval training)

Découvrez un programme d'entraînement dynamique structuré autour d'intervalles d'effort et de récupération, sollicitant tous les groupes musculaires et toutes les articulations. Commencez par un échauffement complet, enchaînez avec une séance de 30 minutes rythmée par des mouvements d'intensité moyenne à élevée et terminez par un retour au calme apaisant. Efficace mais percutant, il promet une expérience d'entraînement condensée mais transformatrice.

Essentrics

Essentrics est un programme d'entraînement holistique centré sur le renforcement des muscles par l'allongement, favorisant des muscles souples mais solides et une chaîne musculaire harmonisée. Au-delà de l'esthétique, ce programme ingénieux favorise le bien-être intérieur. En musique, sans poids, il procure un regain d'énergie revigorant.

Mobilité et renforcement

La mobilité associe la force, la souplesse des articulations et le contrôle de la motricité, améliorant ainsi le bien-être physique et mental. Elle nous permet d'effectuer des activités quotidiennes sans effort et sans douleur. Ce cours vise à cultiver l'autonomie dans la gestion des défis physiques de manière responsable.

Détente

Auto-massage avec rouleau

Tentez un nouvel entraînement avec ces rouleaux en styromousse conçus pour délier les tensions musculaires. Vous serez supervisés par notre kinésiologue qui pourra adapter les exercices selon vos différentes contractures.

Relâchement musculaire avec balles

Ces exercices, dont certains requièrent une balle de tennis, visent à soulager les tensions et à favoriser une meilleure conscience de la respiration. Ils peuvent être pratiqués au bureau, dans l'auto et à la maison. Ils permettent de localiser aisément les zones de tension et d'y remédier pour éviter l'accumulation qui procure inconfort et douleurs.

Yoga

Séance de yoga en douceur et en fluidité. Méditation et Enchaînement de mouvements coordonnés à la respiration pour favoriser la force, la souplesse et l'équilibre. Le niveau de la séance est toujours adapté en fonction des gens qui se présentent au cours. Accessible à tous.

Initiation au Qi Gong

Venez découvrir et faire l'expérience du Qi Gong. Après une brève présentation théorique,
cet atelier mettra surtout le focus sur l'aspect pratique. Vous ferez d'abord l'expérience d'une détente du corps et de l'esprit par une pratique immobile qui ressemble à une méditation guidée. Puis, nous ferons une série de mouvements lents et fluides qui auront pour but de remplir vos réserves d'énergie.
Ces mouvements aideront à détendre les tensions dans le dos et les épaules, ainsi qu'à réduire les raideurs dans vos articulations.

Étirements et détente guidée

Séance d'étirements dans le but de générer plus de souplesse dans le corps. Prendre le temps de ralentir, de s'offrir l'espace pour être à l'écoute des besoins du corps, respirer et favoriser une grande détente pour le corps et l'esprit.

Bien-être mental

La chimie du bonheur

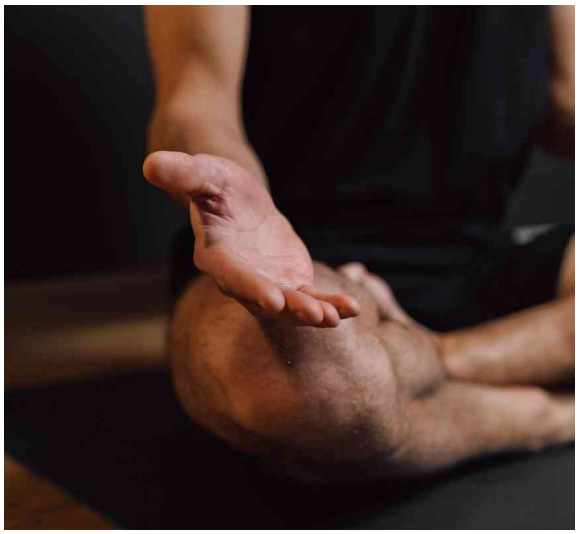
Dans les années 70, le Dr Candace Pert et son équipe ont découvert les molécules de l'émotion... Le pharmacologue a constaté que les cellules de notre système immunitaire produisent les mêmes molécules émotionnelles que notre cerveau. Le corps et l'esprit sont donc indissociables. Dans cette conférence, vous en saurez plus sur ce sujet et sur le lien indéniable entre le stress et la maladie.

Le pouvoir créateur de nos pensées

Les pensées sont de l'énergie. Elles sont alimentées par nos croyances, conscientes et inconscientes. Elles sont à la base de tout ce que nous obtenons, que ce soit désiré ou appréhendé…Positives ou négatives, elles tissent le déroulement de nos vies à chaque instant. Nous avons le pouvoir de créer notre réalité et de développer une attitude confiante. Se sentir victime! Plus jamais!

Appliquer la sagesse des 4 accords toltèques

Selon l'auteur Dom Miguel Ruiz, nous avons adopté des façons de penser et d'agir en fonction d'une adaptation à notre entourage. Au lieu d'être soi-même, on devient ce que nous dictent nos croyances, ce qui engendre beaucoup de souffrance. Notre vie peut se transformer par ce qu'il nomme : Les 4 Accords : La parole impeccable, l'arrêt des suppositions et de la projection et l'engagement personnel.



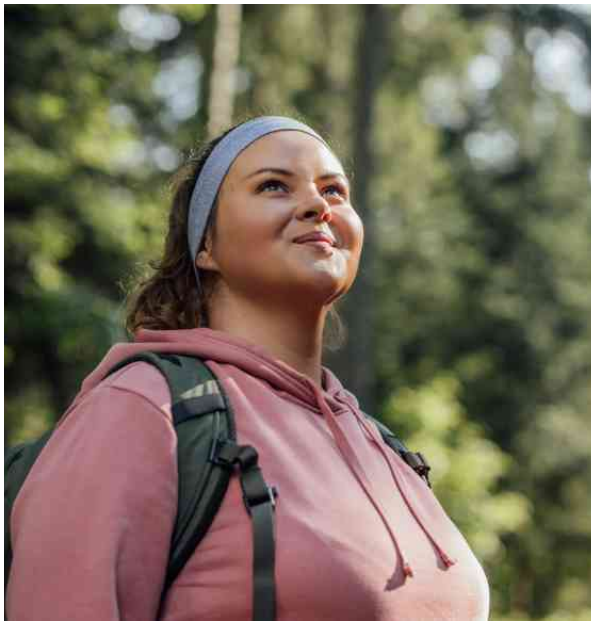
Nature

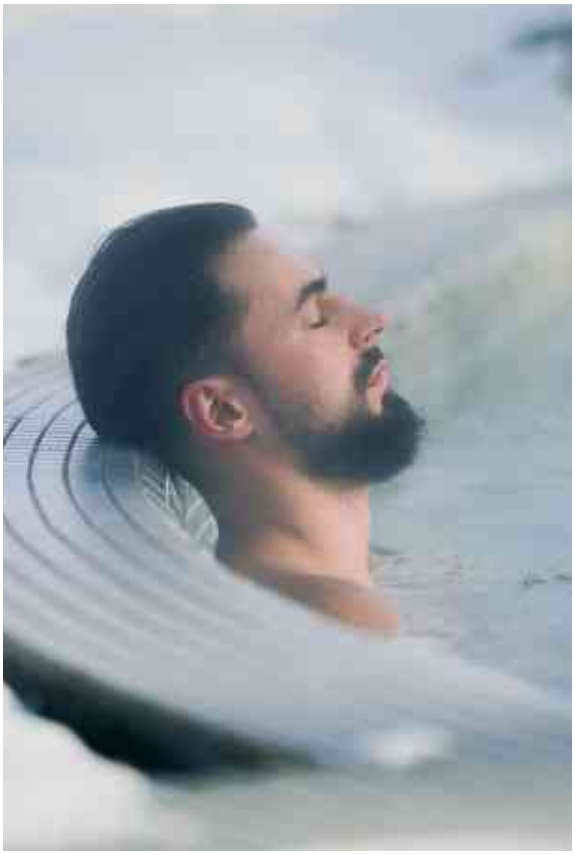
Marche nordique

Issue des pays scandinaves, la marche nordique est une activité physique idéale pour être pratiquée en toutes saisons. Elle se différencie de la randonnée traditionnelle par l'utilisation de bâtons, ce qui incite une contribution des principaux groupes musculaires et articulaires. Cette activité physique accessible à tous vous permettra de découvrir les magnifiques sentiers du Spa Eastman

Initiation à la thermothérapie

Notre guide vous invite à explorer les eaux à la manière européenne et à en apprendre davantage sur les bienfaits de l'alternance du chaud et du froid sur la santé globale avec l'approche Kneipp, entre autres. Au-delà de la notion de plaisir et de détente associée aux spas nordiques du Québec, cette activité met en évidence l'impact positif de la thermothérapie sur la santé et la qualité de vie en Amérique du Nord.





Gestion du stress

La pleine conscience pour la gestion du stress

Venez comprendre les effets de la pratique de la pleine conscience sur le cerveau et les différents systèmes que composent le corps humain. Appliquez certains principes de la pleine conscience au quotidien pour être plus serein face aux situations extérieures imprévisibles.

Auto-hypnose au quotidien

Démystifiez l'hypnose et l'inconscient pour constater comment l'hypnose prend place dans votre vie. Venez vivre une expérience de détente hypnotique.

Le yoga du rire

Venez explorer le yoga du rire dans une ambiance décontractée et pour le plaisir.

Introduction à l'EFT tapping

Découvrez et expérimentez une méthode rapide, efficace et durable pour réduire votre stress au quotidien. Vous saurez exactement quoi faire pour l'utiliser facilement dans votre quotidien et ainsi, être moins stressé !

Santé et vitalité

Le corps n’oublie rien

Cette conférence exprime avec clarté l’impact des traumatismes sur les traces qu’ils imprègnent dans le corps, la mémoire et les émotions. La conférence conjugue neurosciences, pratique clinique et réflexion sur la maladie, mais aussi sur les possibilités d’atténuer les symptômes de choc post-traumatique par des pratiques somatiques et plusieurs outils à disposition qu’offre le Spa Eastman.

Comment augmenter son niveau d’énergie

Dans cette conférence, découvrez le lien essentiel entre la nature et notre bien-être. Le lauréat du prix Nobel Otto Warburg a montré que le manque d'oxygène dans les tissus cancéreux entrave la production d'énergie cellulaire. De plus, les rayons infrarouges du soleil organisent l'eau de nos cellules, tandis que le contact direct avec la terre agit comme un puissant antioxydant, réduisant l'acidité de l'organisme.

Nos malaises nous parlent

Tout comme les rêves, le corps physique a son propre langage et ses messages à livrer. Il nous parle au moyen de divers symptômes qui peuvent être perçus comme un miroir fidèle de notre réalité, physique et intérieure. On dit que le corps est le véhicule de l’âme. A chaque âme unique, son véhicule tout aussi unique. Chacun a donc la responsabilité de l’entretien de la santé de son « véhicule ». Dans cet atelier nous explorerons le langage métaphysique des différentes parties du corps ainsi que les messages intérieurs plausibles livrés par nos symptômes physiques.

Prendre son dos en main

Un dos en bonne santé n'est pas un luxe, mais c'est loin d'être une réalité pour de nombreuses personnes. Prévenir autant que guérir devient une nécessité si nous voulons préserver notre qualité de vie. Par où commencer pour reprendre en main la santé de son dos? Quelles sont les composantes d'une posture équilibrée? Découvrez quelques conseils pour développer une meilleure hygiène du dos au quotidien.

Les 5 tibétains, exercices pour augmenter la vitalité

5 exercices faciles à apprendre, qui stimule et régule les 7 chakras et glandes endocrines qui règlent nos fonctions corporelles. Ils stimulent les systèmes hormonal, immunitaire, musculaire et nerveux, et accroît la vitalité et l’équilibre émotionnel et mental. Ces exercices sont reconnus comme étant une véritable fontaine de jouvence!

L’environnement et notre santé

Notre corps est très sensible aux champs électromagnétiques dans nos maisons et nos voitures. On sait que les ondes de téléphones cellulaires peuvent affecter notre cerveau, mais aussi notre sang, notre cœur et le système nerveux central. Aussi la qualité d’air dans la ville a un impact direct sur notre santé.

Alimentation

Comment l’inflammation silencieuse affecte notre santé

L’inflammation silencieuse est à l’origine de majorité de problèmes de santé y compris le cancer et les maladies auto-immunes. Notre alimentation et la santé intestinale jouent un rôle clé dans ce processus. Naturopathie nous offre une aide incontestable pour comprendre et mieux maitriser l’inflammation silencieuse.

Nourrir notre microbiome : la clé de la santé?

Une bonne santé digestive c’est l’assurance de bien absorber les nutriments des aliments. Nous savons aujourd’hui que notre microbiome intestinal est bien plus qu’une simple population bactérienne : il est responsable de la force de notre immunité, du bon fonctionnement de notre métabolisme et de notre système nerveux, de la qualité de notre sommeil, de la modulation de notre humeur et plus encore.

Mangez avec conscience

Manger consciemment c’est manger de façon organique et harmonieuse sans rigidité. Découvrir son pourquoi, choisir quoi et comment manger sont des gages de réussite pour faire les bons choix tous les jours.

Pleine conscience

Méditation pleine conscience

Connaissez-vous la méthode mindfulness? Cette technique de relaxation peut vous amener plusieurs bienfaits, dont : maximiser votre bien-être physique et mental; mieux réagir aux stresseurs quotidiens; améliorer votre attention ainsi que votre concentration; vivre le moment présent en profondeur; développer une plus grande acceptation et bienveillance envers vous-même et les autres.

Nous vivons comme nous respirons

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui veulent prendre conscience de leur respiration et leur voix. À l'aide de techniques simples, efficaces et imagées vous apprendrez à aller chercher le maximum d'énergie que notre respiration génère. Les exercices ont pour but de transformer l'action involontaire de respirer en respiration consciente; donc maitrisée et contrôlée. Vous serez alors plus centré et concentré donc plus productif tant au travail que dans la vie de tous les jours. Plusieurs facteurs obstruent la respiration : le stress, les émotions. La respiration consciente aide à gérer les plans physiques et émotionnels.

Vivre au présent, habiter son corps à plein temps

Nous prenons de plus en plus conscience que nous sommes responsables de nos états intérieurs. Mais comment sortir de nos vieux conditionnements souffrants et adopter de nouvelles attitudes ? Venez découvrir des clés pour vivre au présent et pourquoi il est vital de vivre ici et maintenant. Expérimentez des trucs pratiques pour stopper le stress et goûtez le moment présent.

ANNEXE

Traiteur Oasis

Lors de votre retraite corporative au Spa Eastman, bénéficiez de notre service de traiteur privé pour déjeuner et dîner en toute intimité, à même les pavillons Oasis.

SPA EASTMAN

DÉJEUNER

Le Tonifiant

Yogourt de cajou maison

·

Salade de fruits frais de saison

·

Muffin du jour

·

Toast au crémeux d'œuf de cane
aux asperges et ciboulette

·

Guacamole mexicain

·

Toast de baguette l'Angélique

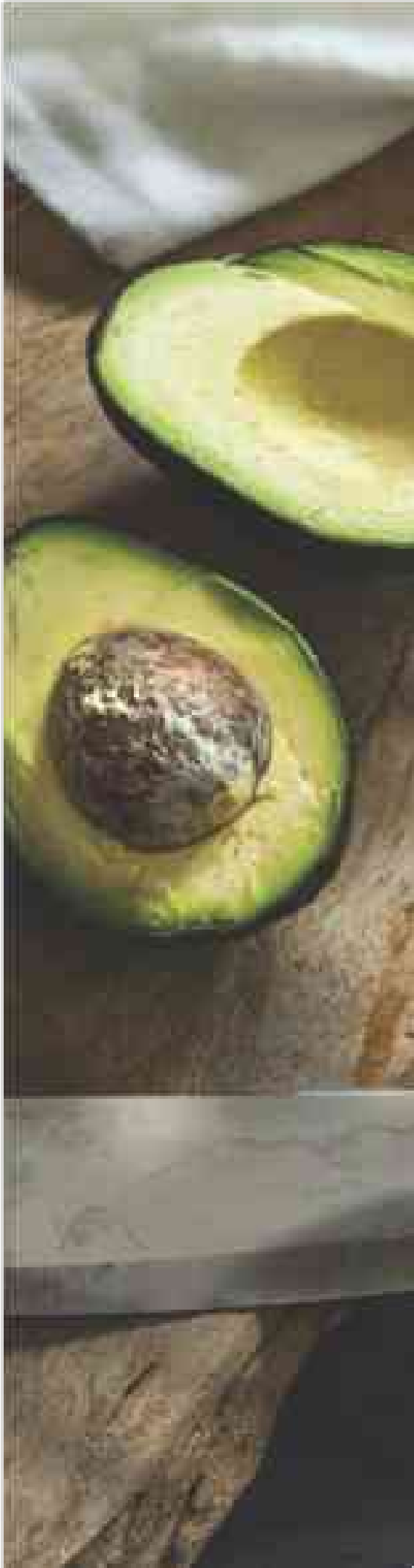
·

Café, thé, laits végétaux

34 $

+ 12 $ par personne en forfait

Contient des allergènes



DÉJEUNER

L'Énergisant

Yogourt de cajou maison

.

Granola aux bleuets séchés

.

Smoothie vert

.

Œuf mimosa et
bacon de coco

.

Toast de baguette l'Angélique

.

Muffin du jour

.

Café, thé, laits végétaux

34 $

+ 12 $ par personne en forfait

Contient des allergènes

DINER

Bol santé

Assortiment de légumes crus :
carotte, concombre, céleri, poivron,
daïkon, fenouil, edamame

·

Quinoa

·

Condiment asiatique au sésame

·

Pousses de notre jardin

·

Graines de sésame, graines de chanvre,
graines de courge

·

Café, thé, laits végétaux

Choix de protéine*

Lentilles germées

·

Dés de saumon mariné au gingembre

40 $

\+ 11 $ par personne en forfait

*Groupe de 19 personnes et moins | 1 choix de protéines

*Groupe de 20 personnes et plus | 2 choix de protéines

Contient des allergènes

DINER

Salade vitalité

Assortiment de légumes crus :
carotte, concombre, céleri,
poivron, daïkon, fenouil

·

Olives

·

Verdures de saison

·

Pesto de cajou au basilic

·

Pousses de notre jardin

·

Graines de sésame, graines de chanvre,
graines de courge

·

Baguette l'Angélique

·

Café, thé, laits végétaux

Choix de protéine*

Tranches de poulet parfumé au fenouil

·

Dés de tofu façon cajun

40 $

\+ 11 $ par personne en forfait

*Groupe de 19 personnes et moins | 1 choix de protéines

*Groupe de 20 personnes et plus | 2 choix de protéines

Contient des allergènes

COLLATIONS ET BREUVAGES

Pause santé
(prix par personne)

La Signature — **18$**
Yogourt de cajou, fermentation de petits fruits, muffin, café, thé, tisane

La Matinale — **18$**
Muffins, verre de smoothie de fruits, noix, fruits tranchés, café, thé, tisane

La Gourmande — **14$**
Verrine du pâtissier, biscuit du Spa Eastman, café, thé, tisane

La Fringale — **12$**
Rocher aux noisettes du Spa Eastman, lait d'Or, café, thé, tisane

La Salée — **20$**
Crudités, trempette, craquelins et rillettes de canard

À la carte
(prix par personne)

Fruits entiers	**6.50$**
Yogourt de cajou	**6$**
Fermentation de petits fruits	**5$**
Muffin	**3$**
Fruits tranchés	**8$**
Bol de noix (80 g)	**5$**
Verrine du pâtissier	**6$**
Biscuits du Spa Eastman	**3$**
Rochers aux amandes	**3$**
Crudités / trempette	**7$**

Entrées
(prix unitaire, minimum 12 unités)

Ceviche de crevettes d'Argentine	**5.50$**
Toast au fauxmage de cajou	**4.50$**
Huîtres mignonette classiques	**4.50$**
Huîtres mignonette aneth & concombre	**4.50$**
Craquelins et rillettes de canard	**9$**
Concombre en tonnelet farci au fromage de noix, aneth, olives Kalamata et baies roses	**4$**
Toast aux rillettes de la mer, œufs de saumon, zestes d'agrumes et ciboulette	**5.50$**
Cuillère de tartare de bœuf Galloway à l'ail noir, graines d'anis et estragon	**5.50$**

Breuvage
(prix unitaire)

Sans alcool

Café, thé, infusions	**4.50$**
Jus d'orange pressé à froid (5 oz)	**6$**
Smoothie 5 oz	**7$**
Bière sans alcool (l'Alchimiste)	**9$**
Pichet de smoothie 1L	**30$**
Pichet de lait d'Or 1L	**28$**

Avec alcool

Bière l'Alchimiste (rousse, blonde, blanche)	**9$**
Vin maison au verre	**12$**
Cuvée Spa Eastman blanc (Bouteille)	**45$**
Cuvée Spa Eastman rouge (Bouteille)	**38$**

Contient des allergènes

** tarif avant taxes et pourboires*

“

Lorsqu’un leader a le rhume,
c’est toute l’organisation
qui tousse…

Jocelyna Dubuc

Contact

Sherbrooke : 30 minutes
Montréal : 1 heure
Québec : 2 heures 30 minutes

895, chemin des Diligences
Eastman (QC)
J0E 1P0

Contactez-nous dès maintenant pour nous parler de votre projet

Marie-Ève Gosselin
450 297-3009, poste 300
mgosselin@spa-eastman.com

Plus d'information ou télécharger notre brochure complète

https://www.spa-eastman.com/sejours/bien-etre-en-entreprise/organiser-une-rencontre-avec-mon-equipe/

SPA EASTMAN
ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.