

# INDEX

## A

- Abhyanga 136
- Activités de plein air
  - Cantons-de-l'Est 55
  - Charlevoix 115
  - Chaudière-Appalaches 109
  - Îles de la Madeleine 121
  - Lanaudière 83
  - Laurentides 73
  - Montréal 44
  - Montréal 37
  - Outaouais 93
  - Québec, ville et région 103
- Ambrosia (Montréal) 12
- Amma 137

## B

- Balnéa (Bromont, Cantons-de-l'Est) 48
- Balnéothérapie 126
- Banya russe 128
- Beurre clarifié 171
- Boulangeries artisanales
  - Charlevoix 116
  - Chaudière-Appalaches 110
  - Îles de la Madeleine 122
  - Montréal 38
  - Québec, ville et région 104

## C

- Certifications et labels 153
- Chi Nei Tsang 135
- Composition d'un produit cosmétique 149
- Cosmétiques 147
- Crénothérapie 126
- Cure de purification 176

## D

- Diên Châm 139

## E

- Épiceries bios
  - Cantons-de-l'Est 55
  - Chaudière-Appalaches 109
  - Lanaudière 84
  - Laurentides 74
  - Montréal 44
  - Montréal 38
  - Outaouais 94
  - Québec, ville et région 103
- Épiceries fines du terroir
  - Cantons-de-l'Est 55
  - Charlevoix 116
  - Chaudière-Appalaches 110
  - Îles de la Madeleine 122
  - Laurentides 74
  - Montréal 44
  - Montréal 38
  - Outaouais 94
  - Québec, ville et région 104
- Espace Jamu (Montréal) 33
- Espace Nomad (Montréal) 13

## F

- Feldenkrais, Méthode 142
- Furo 128

## G

- Gyrotonic, système d'expansion 142

## H

- Hamam 129
- Hydrothérapie 126

## I

- Izba Spa (Québec) 97

## K

- Kansu 137
- Ku Nye 139

**L**

- Laugar 131  
 Lomi-lomi 136  
 Lotus Palm (Montréal) 33  
 Loum 131

**M**

- Mann soins masculins (Montréal) 34  
 Marques de cosmétiques engagées 155  
 Massages 134  
 Massages du monde  
   *Australie* 135  
   *Cambodge* 135  
   *Chine* 135  
   *Hawaï* 136  
   *Inde* 136  
   *Japon* 137  
   *Malaisie* 138  
   *Thaïlande* 138  
   *Tibet* 139  
   *Vietnam* 139  
 Massage traditionnel malais 138  
 Méditation 145  
 Misogi 128

**N**

- Navarakizhi 137  
 Nordik, spa en nature, Le (Chelsea, Outaouais) 87  
 Nuad bo ram 138  
 Nuad thao 139

**O**

- Onsen 128  
 Ovarium bains flottants (Montréal) 34

**P**

- Padaghat 137  
 Panchakarma 176  
 Pilates 142  
 Pizichilli 137  
 Prānāyama 144

**Q**

- Qi Gong 143

**R**

- Rainspa – Hôtel Place d'Armes (Montréal) 31  
 Réflexologie 135  
 Respiration alternée 144  
 Restaurants gourmands: végété, bio et cie  
   *Îles de la Madeleine* 123  
   *Montréal* 39  
   *Québec, ville et région* 104  
 Rotenburo 129

**S**

- Salons de thé  
   *Charlevoix* 116  
   *Chaudière-Appalaches* 110  
   *Îles de la Madeleine* 123  
   *Montérégie* 45  
   *Montréal* 39  
   *Outaouais* 94  
   *Québec, ville et région* 104  
 Sauna finlandais 132  
 Scandinave, Le (Mont-Tremblant, Laurentides) 58  
 Sento 129  
 Shiatsu 138  
 Shirodhara 137  
 Source Bains nordiques, La  
   (Rawdon, Lanaudière) 77  
 Spa Away – W Montréal (Montréal) 26  
 Spa Bromont – Château Bromont  
   (Bromont, Cantons-de-l'Est) 50  
 Spa de l'Auberge du Lac Taureau  
   (Saint-Michel-des-Saints, Lanaudière) 80  
 Spa de l'Auberge Le Moulin Wakefield  
   (Wakefield, Outaouais) 90  
 Spa de La Pinsonnière (La Malbaie, Charlevoix) 113  
 Spa Dr.Hauschka (Montréal) 15  
 Spa du cheveu (Montréal) 35  
 Spa de l'Auberge Havre-sur-Mer (L'Anse-à-la-  
   Cabane, Îles de la Madeleine) 119  
 Spa du Manoir Saint-Sauveur (Saint-Sauveur,  
   Laurentides) 69  
 Spa Eastman (Eastman, Cantons-de-l'Est) 52  
 Spa Eastman Montréal (Montréal) 16  
 Spa et Hôtel Le St-James (Montréal) 28

Spa Fairmont Le Château Montebello (Montebello, Outaouais) 88  
 Spa Givenchy – Les Trois Tilleuls (Saint-Marc-sur-Richelieu, Montérégie) 42  
 Spa de l'Eau à la Bouche (Saint-Adèle, Laurentides) 65  
 Spa Le Finlandais (Rosemère, Laurentides) 59  
 Spa Ofuro (Morin-Heights, Laurentides) 61  
 Spa Parfum d'Arômes, Manoir des Érables (Montmagny, Chaudière-Appalaches) 107  
 Spa Sans Sabots, Hôtel Quintessence (Mont-Tremblant, Laurentides) 63  
 Spa Savanna (Montréal) 18  
 Spa St-Andrews (Saint-Jérôme, Laurentides) 67  
 Spa St. James (Montréal) 19  
 Spa Thermo-Riviera (Saint-Donat, Lanaudière) 78  
 Spa Zazen (Montréal) 21  
 Studio Beauté du monde (Montréal) 22  
 Studio Bliss (Montréal) 35  
 Suna-Mushi-Onsen 129  
 Sweat lodge 134

## T

Technique Alexander 143  
 Temazcal 134  
 Thalaspas (Sainte-Adèle, Laurentides) 71  
 Thalassothérapie 126

Thermalisme 126  
 Thermes 126  
 Traditionnel massage khmer 135  
 Tuina 136  
 Tyst Trädgård (Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, région de Québec) 99

## V

Valmont Beauty Lounge (Montréal) 24

## W

Wuri Julma 135

## Y

Yoga 143  
 Yoga des yeux 145  
 YUL Spa (Montréal) 36

## Z

Zone Spa (Saint-Ferréol-Hes-Neiges, région de Québec) 101

## LISTE DES CARTES

Les Cantons-de-l'Est 46

Charlevoix 112

Chaudière-Appalaches 106

Les Îles de la Madeleine 118

Lanaudière 76

Les Laurentides 56

La Montérégie 40

Montréal

*le centre-ville de Montréal 10*  
*le Vieux-Montréal 10*  
*l'ouest du Plateau Mont-Royal 11*  
*le nord du Plateau Mont-Royal 11*  
*le quartier Saint-Henri 11*  
*l'île de Montréal et ses environs 8*

L'Outaouais 86

Québec, ville et région 96