

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

- Épicerie bios
 - Cantons-de-l'Est 55
 - Chaudière-Appalaches 109
 - Lanaudière 84
 - Laurentides 74
 - Montréal 44
 - Montréal 38
 - Outaouais 94
 - Québec, ville et région 103
- Épicerie 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