

SOMMAIRE

Liste des cartes	4
Légende des cartes	4
Un mot de l'auteure	5

Introduction	6
Classification des spas	7

Montréal	9
La Montérégie	41
Les Cantons-de-l'Est	47
Les Laurentides	57
Lanaudière	75
L'Outaouais	85
Québec, ville et région	95
Chaudière-Appalaches	105
Charlevoix	111
Les Îles de la Madeleine	117

Rituels millénaires	125
Bouger autrement: méthodes corporelles de bien-être	141
Secrets des cosmétiques bios et traditionnels	147
Ayurvéda	157
Parlez-vous spa? Petit lexique pour mieux se comprendre	179

Références	185
Bibliographie	186
Index	187
Liste des cartes	187
Tous les guides Ulysse	190
Nos coordonnées	192
Écrivez-nous	192