

Biotiful Martinique

B I B A

Biotiful MARTINIQUE

MAY 03, 2022 · 4 MINUTES

[🔖 Sauvegarder pour plus tard](#)

Par Sylvie Barbier

On offre son corps à la rivière

Inspirez... par le nez! Avec autorité, Sylvia Desroses, maître instructrice de Se Yoga, entend nous faire oublier notre monde ébranlé. C'est joyeux de former une ronde dans la rivière, avec l'eau jusqu'à mi-cuisses, en postures de yoga africain. L'écrin dédié est une cabane en bois au bord d'un ruisseau chantant. Ensuite, on part pieds nus cueillir des feuilles de glycéria puis, une fois mixées avec de l'eau, on s'en fait une douche et on se frictionne. Dans ce genre d'atelier, on retrouve nos 10 ans et, rien que ça, c'est apaisant. Et après on part nager dans l'eau fraîche entre roches, lianes et verdure touffue. Le déjeuner vegan est alors servi sur la rive. Bah, oui, les soucis sont partis.

SeYoga By Nature par Sylvia Desroses, 90 €/demi-journée avec brunch végétal, Tél. 06 96 74 09 99.