

10 expériences Bien-être en Martinique

Yoga

J'ai eu l'occasion de vivre une superbe expérience avec la découverte du **SE-Yoga**. Cette pratique s'inspire du yoga africain et se réalise en pleine nature au bord d'une rivière. Le SE-Yoga est un yoga

les enchaîne lentement pour se replacer, faire circuler les énergies et s'apaiser. Le cadre dans lequel se passe la séance est incroyable, au bord d'une magnifique rivière entourée d'une épaisse forêt tropicale.

Pour chasser les mauvaises énergies et repartir sur des bases saines, la séance se termine avec un bain énergétique à base de plantes, que l'on prend dans la rivière.

Une belle expérience apaisante et ressourçante, en osmose avec la nature.

Randonnée

Le nord de l'île, plus sauvage et vallonné est un parfait terrain de jeu pour les amateurs de randonnée ou de trails. Je vous conseille le



10 expériences Bien-être en Martinique

Santa Mila

Sport

Evasion

Bien-être

