

Yoga & Bain énergétique

CITY GUIDE DES AMBASSADRICES

Le temps d'un numéro, nos ambassadrices
Paulette nous confient les adresses
des lieux qui leur ont procuré le plus
d'émotions!

CITY GUIDE ÉMOTIONS



Pour encore plus de bonnes adresses
à travers le monde, suivez notre compte
@paulette_map!

Si toi aussi tu veux faire partie
de la grande famille des ambassadrices
et participer à la vie du magazine à travers
plusieurs missions, contacte-nous
à l'adresse suivante:
ambassadrices@paulettomag.com

YOGA & BAIN ÉNERGÉTIQUE EN MARTINIQUE

Le SE Yoga est un yoga doux, énergétique et méditatif, qui s'inspire des postures du Yoga Africain et Kémétique (égyptien), mais aussi du Hatha Yoga (indien). Il est profondément connecté à la nature et aux quatre éléments. C'est la raison pour laquelle Sylvia, la créatrice de cette discipline, l'enseigne en plein air, au bord d'une magnifique rivière perdue au milieu d'une forêt luxuriante (le lieu est tenu secret !). Pour parfaire le tout, la séance se termine par un bain énergétique dans la rivière, après s'être frictionnée avec des feuilles de glycéria. Je pratique régulièrement le yoga, mais cette expérience était inédite, comme hors du temps : une immersion dans la nature martiniquaise qui nous déconnecte complètement de notre quotidien. Et pendant ma séance, la météo oscillait entre pluie et rayons de soleil, ce qui a rendu l'expérience encore plus spirituelle... J'en suis repartie apaisée et ressourcée. Merci Sylvia.

Plus d'informations sur
sylviadesroses.com/seyoga



Par Laure
Fondatrice de SantaMila.com
Ambassadrice Paulette depuis janvier 2015

@santamila_