

CONTACT INFOS INSCRIPTIONS

Pour tous renseignements complémentaires
et inscriptions à ces journées de notre programme

Nature et Yoga

INSTITUT AKRITA

240 Chemin du Courbaril Lot. Les Horizons
Acajou
97232 LE LAMENTIN

0596 50 50 73

@ : institut.akrita@gmail.com

www.akrita.fr

INSTITUT AKRITA

Votre Destination Bien-Etre



NATURE ET YOGA

Vivre en harmonie avec la nature

Journées Bien-Etre et Détente

à la découverte de notre environnement

NATURE ET YOGA vivre en harmonie avec la nature est le programme « *Journées Bien-Etre et Détente* » de l'INSTITUT AKRITA.

Dans le cadre de cette activité pleine nature, votre Institut organise chaque mois à votre intention, une journée détente à la découverte de notre environnement naturel à travers des randonnées à pieds, en pirogue, à cheval, en canoë kayak...et des rencontres autour du Yoga.

Des journées zen, conviviales et écologiques seul ou en famille, des moments riches en découvertes, en émotions positives, en émerveillement lors de ces moments de détente en plein air et de communication avec la nature, avec les autres, avec nous même....Tout cela dans la bonne humeur, le rire et la gaité.

Venez alors pratiquer le Yoga et vous ressourcer en pleine nature, et respirer à plein poumons. Venez découvrir ou redécouvrir une trace, un site, un lieu...et apprécier toute la beauté et la richesse de notre pays Martinique....loin du bruit, de l'agitation, du stress....au cœur même de la nature

Découvrez le programme de cette année 2011. Nous l'avons voulu varié et captivant. Partager ces moments avec les autres adhérents de l'Institut, entre amis, ou en famille....

Deux journées « tradition et patrimoine » nous tiennent à cœur dans le programme de cette saison, une initiation au gommier et une journée à la découverte du manioc....Tout un merveilleux programme.

Nous vous espérons nombreux à participer à notre programme
NATURE ET YOGA 2011

Bonne randonnée à tous !

Programme* **NATURE ET YOGA 2011**

Janvier 2011

1^{ère} Journée yoga en pleine nature

Février 2011

Randonnée en Segway : plage du sud les Salines

Mars 2011

Sortie en canoë kayak : à la découverte de la Mangrove

Avril 2011

2^e rencontre autour du Yoga : Retraite Yoga de 3 jours

Mai 2011

Randonnée en pleine nature : Cœur Bouliqui

Juin 2011

Découverte fonds blancs et barrière de corail en pirogues transparentes

Juillet 2011

Rencontre familiale « à la découverte du manioc »

Journée yoga pleine nature Ti Moun

Septembre 2011

Randonnée en pleine nature : Presqu'île de la Caravelle

Octobre 2011

3^{ème} Journée yoga en pleine nature

Novembre 2011

Journée d'initiation au gommier

Décembre 2011

Randonnée à cheval sur les traces du sud

*Demander le programme mensuel de nos journées Bien-Etre et Détente