

DIM 20 NOVEMBRE 2022 - 9H-16H

"BABIN, ESPACE DE BIEN-ÊTRE NATUREL ET DURABLE"

PLAGE DE BABIN - ENTRÉE LIBRE

ANIMATIONS GRATUITES :

Visite de la mangrove en kayak ^{sur réservation}
Balade en vélo, balades contées...



Des navettes seront disponibles à Frebos pour vous acheminer sur la plage.

NOMBREUX STANDS BIEN-ÊTRE :

Sport
Massages
Sophrologie
Plantes médicinales
Cosmétiques naturels
Alimentation durable

RESTAURATION SUR PLACE



Infoline :

0000 00 00 00



LE NORD



INFOS PRATIQUES

- Balade en kayak sur l'îlet Macou. Réservation obligatoire :

Départ : 9h30

Retour : 11h30-12H



0690 93 87 54

0690 07 84 21

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 9 h 00 : Cours d'initiation au yoga de la femme avec Vanessa MÉRIL-MAMERT
- 9 h 30 : Atelier de sensibilisation sur l'activité physique en pleine nature et ses bienfaits
- 10 h 00 : Conférence et échange sur nos "rimèd razyé" avec Mme Marie GUSTAVE, présidente de l'APLAMEDAROM
- 10h30 : Atelier découverte de la méthode Pilates avec Gym Enform' et Fitness
- 11h00 : Atelier Éveil des sens avec Gym Enform' et Fitness
- 11h30 : Atelier Sport santé et Gym douce avec Gym Enform' et Fitness

- Ateliers de sensibilisation :

- La mangrove, cela sert à quoi ?
- Le crabe à barbe, espèce en danger ?
- Le changement climatique, quelle conséquence sur mon territoire ?
- Connaissez-vous tout sur **les vertus de la boue de Babin ?**
- Des experts nous expliquent !

- 14 h : Découverte de la mangrove, parcours pédestre de la case aux Lamentins
- 14 h 30 : Stretching avec Gym Enform' et Fitness
- 15 h : Atelier *Planté grenn di ri* avec l'association KBM
- 15 h : Zumba Harmonie Nature avec Gym Enform' et Fitness
- **Bik a pawol** : venez nous donner votre avis sur la durabilité !

