

# PIQUE-NIQUE BOUGER, MANGER, VIVEZ !!

**CE DIMANCHE 9 JUIN à la Pointe MARIN à SAINTE-ANNE**

**Vous avez envie de découvrir de nouvelles activités physiques ?**

**Envie d'en savoir plus sur l'alimentation saine ?**

**Envie d'expérimenter tout cela en famille !**

	<b>ZONE</b>	<b>HORAIRES</b>	<b>ACTIVITES</b>
		8h - 9h 9h -10h	Marche Nordique Aqua gym <b>Avec l'association SOKOWé</b>
	PLAGE Poste de secours	9h - 11h	KAYAK <b>Avec la Ville de Sainte-anne</b>
		10h -10h30 10h30 -11h	ZUMBA et AQUA ZUMBA <b>Avec Ludo de ZANDOLI</b>
	Zone ombragée <b>Au calme</b>	10h - 11h	Aïkido <b>Ligue Aïkido Martinique</b>
		11h-11h30	Canne de combat <b>Avec l'Association Canne de Combat Martinique</b>
	PODIUM	11h -12h à valider	Marche / Fitness bélé <b>Avec COEUR ET SANTE</b>
	ZONE BEACH	11h-12h à valider ?	Atelier initiation au ti bois <b>Avec l'association RASIN KARAIB</b>
		<b>Animation tournante</b> à valider sur place	Match de Beach tennis <b>Avec le Beach tennis Martinique</b>
	GRAND CHAPITEAUX	14h30 16h30	<u>Cours de cuisine vivante</u> * Comment préparer ses graines germées * La déshydratation des fruits et légumes <b>Avec les CARNETS DE CUISINE</b>
		11h -13h- 15h	Présentations des sels culinaires à bases d'huiles essentielles <b>Magasin diététique BIOVIE</b>
		Présence à la demande	Découverte de la Sculptures sur fruits <b>Avec la Corporation des Cuisiniers, pâtisseries de Martinique</b>

Zone ombragée <i>Au calme</i>	9h-10h	Initiation du TAI CHI <b>Avec OTC</b>
	A la demande	Diagnostic gratuit en Ostéopathie <b>Avec ZOLA Honoré</b>
CHAPITEAU UNIQUE <i>Au calme</i> Surface plane avec tapis de sol Zone ombragée <i>Au calme</i>	10h30 - 12h30	Initiation au Shiatsu <b>Avec l'Association caraïbes de shiatsu</b>
	12h45 - 14h	Cours de HATHA yoga découverte ENFANTS / ADULTE <b>Avec PADMA YOGA</b>
	14h - 14h45	Ayurveda et yoga : « Complémentaire de bien-être » Animations bien-être <b>Avec Frantz EBADERE</b>
	15h-16h	CONTE POUR ENFANT Dès 2 ans jusqu'à 7 ans "C'est la fin de l'année scolaire Ti Sonson et ses copains partent en grandes vacances..." <b>De Gérardine Gros-Désormeaux</b>
Plage et alentours	15h-16h	Marche Nordique <b>Avec l'association SOKOWé</b>
ZONE BEACH	16h-17h	Initiation de bèlè La Roud' Finale <b>Association ADPKM</b>

Et bien D'autres :

**LES JUS MANJA'IN** : Boisson à base de curcuma

**LIVITY** : Boisson à base de Kombutcha

**Les JARDINS DE MARTINIQUE** Massages, vente de tisane

**Evad Santé** : Association organisatrice de journée bien-être.

**Aide pour tous** : Association d'aide à la personne.

**Entrée LIBRE**

Stationnement sur le site à votre charge

**A Dimanche !!**

**Renseignements : 0696207413**

Association Fouchet' La Vi'a  
Nutrition, Bien-être & Santé  
[fouchet.lavia@gmail.com](mailto:fouchet.lavia@gmail.com)

N° SIRET  
78868887700018