



Retraite de YOGA

SLOW LIVING

Ralentir en douceur
Renouer avec la simplicité
Se reconnecter avec la nature

3 - 4 - 5 novembre 2023
Cap Macré, Le Marin, Martinique

Retraite intimiste
6 places



KOZA
YOGA
Martinique

Bienvenue

dans l'expérience de retraite SLOW LIVING
de *Koza Yoga Martinique*

Nous vous invitons à nous rejoindre pour un voyage transformateur vers une vie plus douce, plus lente et plus consciente. Un moment unique qui vous permettra de renouer avec ce qui compte vraiment : vous, la Nature, les autres.

Prêt.e à entrer dans une dimension de médecine pure et naturelle pour votre corps et votre esprit, en vous accordant la permission d'adopter un rythme de vie différent ?

Alors cette retraite est faite pour vous !



KOZA
YOGA
Martinique

La retraite comprend

Le SÉJOUR de 3 jours et 2 nuits
En chambre partagée (2 lits doubles et 2 lits simples)
avec salle de bain partagée,
dans un lieu simple et authentique, qui a été pensé
pour le partage, l'échange, l'amour et la bienveillance.

Les REPAS végétaliens
Petit-déjeuners + déjeuners + dîners du vendredi soir au dimanche
midi, soigneusement préparés en utilisant
les meilleurs ingrédients naturels et biologiques.

Causerie autour de l'ART DU SLOW LIVING
Un moment de présentation et d'échange autour du concept
"SLOW".

Atelier GROUNDING & REWILDING
Se reconnecter à la nature, s'ancrer, ralentir, poser ses intentions et
incarner l'état de pleine conscience à travers la marche méditative, le
yoga d'ancrage, la respiration et l'écriture.

Atelier SLOWING DOWN
La parfaite symbiose du yin yoga, du yoga nidra et de la
sonothérapie comme une médecine douce, naturelle et holistique
pour votre corps et votre esprit.



KOZA
YOGA
Martinique

La retraite comprend

Atelier RISE

Une expérience unique de découverte, de contemplation & d'éveil mêlant marche consciente, respiration, danse intuitive, yoga et voyage sonore, au lever du soleil et dans un lieu hors du commun.

Atelier de CUISINE VÉGÉTALIENNE

Un espace-temps de convivialité autour du partage et de l'alimentation.

Cet atelier sera l'occasion d'apprendre et de préparer ensemble de délicieux mets issus de la cuisine végétalienne.

Soirée SLOW CINÉMA

Une soirée cocooning avec la projection d'un documentaire pour célébrer la beauté du monde et de la nature sauvage à travers un voyage au Tibet...

Temps PERSONNEL

Vous pourrez également profiter de suffisamment de temps pour vous, pour votre intériorité, vous permettant d'adopter l'art de ralentir au milieu de la nature, de lire, d'écrire vos ressentis, de respirer, de faire une sieste, de prendre un bain de mer et de vous déconnecter.



KOZA
YOGA
Martinique

Planning

Vendredi 3 Novembre 2023

- 17:00 : Arrivée et installation
- Cercle d'ouverture
- Présentation du mouvement SLOW LIVING et causerie autour du sujet
- Dîner

Samedi 4 Novembre 2023

- Atelier RISE
- marché méditative ; contemplation du lever de soleil ; danse intuitive ; éveil du corps ; voyage sonore à Cap Beauchêne*
- Petit déjeuner
- Temps libre / repos / lecture / bain de mer à Cap Macré
- Déjeuner
- Atelier SLOWING DOWN
- yin yoga ; yoga nidra ; bain sonore*
- Soirée cocooning SLOW CINÉMA
- dîner (crêpes party) & projection d'un documentaire*

Dimanche 5 Novembre 2023

- Réveil en douceur, petit-déjeuner
- Atelier GROUNDING & REWILDING
- marche méditative nus pieds, bain de soleil ; respiration ; yoga d'ancrage ; écriture*
- Atelier de CUISINE VÉGÉTALIENNE et déjeuner
- Temps d'échange sur la retraite
- 16:00 : Départ



KOZA
YOGA
Martinique

À noter

Cette retraite est accessible à tout le monde*, sauf contre-indication médicale d'un spécialiste

**Veuillez nous signaler toute maladie, blessure ou affection antérieure qui pourrait avoir une incidence sur votre pratique*

Qu'est-ce-que j'emmène ?

- Tapis de Yoga (*des tapis seront mis à votre disposition*)
 - Serviette de toilette
 - Serviette de plage
 - Maillot de bain
 - Nécessaire de toilette
- Vêtements confortables et manches longues pour le soir pour éviter toute piquûre de moustiques
 - Chapeau
 - Lunette de soleil
 - Gourde
- Produit anti-moustique
- Un carnet et un crayon



KOZA
YOGA
Martinique

Tarif

320€ tout inclus

Hébergement + Repas 135€

Enseignement 185€

Réservation

Votre inscription à la retraite sera validée dès réception de l'acompte de 50% soit par Paylib avec le numéro 0696 10 66 29 ou par virement bancaire aux coordonnées suivantes :
IBAN FR76 1680 6099 3956 5164 0100 123

Le reste est à régler au plus tard **7 jours** avant le début de la retraite soit au plus tard le 27 octobre 2023.

L'adresse du lieu de la retraite vous sera communiquée après le paiement intégral.

Annulation et remboursement

Conditions liées à la Covid-19

- En cas de confinement entraînant l'annulation de la retraite, le montant versé vous sera remboursé intégralement.
- En cas de test positif à la Covid-19 entraînant votre incapacité à venir, l'acompte ne sera pas remboursé.

Conditions non-liées à la COVID-19

En cas d'annulation de réservation, l'acompte de 50% ne vous sera pas remboursé.



KOZA
YOGA
Martinique

Contact

Floriann de Koza Yoga

Portable

+596 696 10 66 29

WhatsApp

+336 14 48 95 60

Email

info@koza-yoga.com

Instagram

@koza_yoga

Website

koza-yoga.com



KOZA
YOGA

Martinique