



Plongé(e) dans un espace sacré, au bord du majestueux lac de Serre-Ponçon, je te propose une nouvelle retraite de 3 jours pensée comme un espace de réajustement réel face aux exigences du quotidien.

Les pratiques proposées sont progressives, accessibles et transformatrices. Elles agissent directement de manière ciblée sur le corps, le système nerveux et l'énergie, favorisant un relâchement profond des tensions accumulées (physique, émotionnelles et mentales) permettant au corps de se réorganiser en profondeur, à l'énergie de circuler plus librement et à la présence de s'ancre durablement

Chaque journée est pensée pour produire des effets concrets et intégrables dans la vie quotidienne.

Le tout en pension complète : hébergement en chambres partagées, repas sains, végétariens et nourrissants, conçus pour soutenir à la fois le corps, l'énergie et la récupération profonde



## Retraite PACKAGE

- DATES : du 5 au 7 juin 2026
- EN PENSION COMPLÈTE (3 JOURS)
- En chambres partagées
- Chef à domicile - repas végétariens

**540 €**

(transport non inclus)

INFO & RÉSERVATIONS:

📞 +33 663 62 87 48

✉️ MARIANA.KA.EVENTS@GMAIL.COM

✳️ @MARIANA.ENERGY.KA



# Au programme

- ★ Activation Kundalini
- ★ Différentes techniques de respiration
- ★ Voyage chamanique au tambour
- ★ Méditation guidée & Soundhealing
- ★ Mouvements somatiques
- ★ Postures de yoga & Qi Gong
- ★ Non dualité
- ★ Art thérapie
- ★ Cérémonie cacao
- ★ Rituels & Intégration



Quand l'énergie s'ancre, la puissance émerge.

**INFO & RÉSERVATIONS:**

+33 663 62 87 48

MARIANA.KA.EVENTS@GMAIL.COM

@MARIANA.ENERGY.KA

# Le lieu



Au cœur de l'Ubaye, à seulement 3h30 de route de Monaco, notre gîte agrotouristique, entouré de montagnes et de forêts, offre un calme profond et une énergie régénérante.

Ici, le silence est vivant, les paysages invitent à la contemplation, et chaque respiration reconnecte à l'essentiel.

Situé sur un site reconnu pour son énergie bienfaisante, ce havre de paix au calme absolu devient le terreau idéal pour ralentir, s'aligner et se régénérer... au rythme de la nature.

Quand l'énergie s'ancre, la puissance émerge.

**INFO & RÉSERVATIONS:**

+33 663 62 87 48

MARIANA.KA.EVENTS@GMAIL.COM

@MARIANA.ENERGY.KA

# La cuisine



Avec Jana, notre chef à domicile, chaque repas devient une expérience nourrissante et pleine de saveurs.

Tout au long de la retraite, elle prépare avec amour des plats sains, 100% végétariens, élaborés à partir de produits bio et locaux.

Une cuisine vivante qui nourrit le corps, enchanter les sens et soutient le voyage intérieur de l'âme.



Quand l'énergie s'ancre, la puissance émerge.

INFO & RÉSERVATIONS:

+33 663 62 87 48

MARIANA.KA.EVENTS@GMAIL.COM

@MARIANA.ENERGY.KA