

Surfez la vague de votre vie

UNE RETRAITE DE TRANSFORMATION EN TUNISIE

De la rupture intérieure à la puissance de l'incarnation.



PROGRAMME D'IMMERSION – 7 JOURS

© 2026 Nedra Razgallah. Tous droits réservés.



La rupture n'est pas une fin, c'est un appel

Vous traversez une période de friction. Ce moment de « rupture intérieure » est souvent inconfortable, mais il est le signal nécessaire d'un besoin de changement.

-  Des schémas limitants qui se répètent.
-  Un besoin de soutien pour traverser la tempête.
-  Une recherche de clarté face au brouillard quotidien.



Quatre piliers pour retrouver votre équilibre



Soutien

Traverser la rupture avec un accompagnement bienveillant et structuré.

Transformation

Amorcer un changement profond des schémas et conditionnements limitants.



Alignement

Incarner des choix justes dans votre vie personnelle et professionnelle.

Responsabilité

Développer une présence accrue et une clarté intérieure durable.



Un sanctuaire entre terre et mer

LE LIEU

Tunisie : Des lieux d'exception choisis pour leur énergie.

L'Atmosphère : De la sérénité d'une maison d'hôtes en oasis à la puissance du bord de mer.

Les Éléments : Connexion directe avec la nature (feu, eau, terre).

LE CADRE

Le Groupe : Une intimité préservée avec 6 à 12 personnes maximum.

L'Approche : Une immersion progressive combinant corps & esprit, introspection et cohésion.



Votre itinéraire : La courbe de transformation

Une progression soigneusement dessinée pour passer de l'observation à l'action.

The Swell

PHASE 1 : L'IMMERSION

Jours 1-2

Accueillir la rupture et
comprendre ce qui frotte.

The Trough/Depth

PHASE 2 : LE CREUX DE LA VAGUE

Jours 3-4

Libérer les croyances et
reconnecter au soi profond.

The Ride

PHASE 3 : LE FLOW

Jours 5-7

Incarner la décision, célébrer
et retourner au monde.



Phase 1 : Accueillir et Comprendre

Jours 1 & 2 — Quitter le quotidien pour entrer dans la présence.

JOUR 1

Ancrage : Installation en villa/oasis et cercle d'ouverture.

Diagnostic : Atelier « Poser sa rupture » pour reconnaître les zones de friction et de mal-être.

Soirée : Méditation douce et dîner connecté.

JOUR 2

Connexion : Marche consciente et contact avec la nature.

Clarté : Cercle de parole pour raconter sa rupture et atelier d'écriture sur les conditionnements.

Rituel : Cercle autour du feu.



Phase 2 : Libérer et Retrouver

Jours 3 & 4 — Défaire les nœuds pour toucher sa puissance intérieure.

JOUR 3

Corps : Mouvement corporel et respiration active.

Mental : Atelier « Libérer les croyances obstinées » et travail en miroir en petits groupes.

Intégration : Cercle d'écoute profonde.

JOUR 4

Centre : Yoga doux et atelier pour retrouver son énergie centrale.

Sens : Atelier « Valeurs & Aspirations ».

Nature : Temps de repos ou balade en bord de mer.



Phase 3 : Incarner et Célébrer

Jours 5 & 6 — Choisir sa direction et ancrer le changement.

JOUR 5

Décision : Exercices de prise de décision alignée.

Stratégie : Création d'un plan d'action personnel (court et moyen terme) avec coaching de groupe.

Énergie : Méditation d'incarnation.

JOUR 6

Créativité : Session d'art, musique ou expression libre.

Ancrage : Marche méditative et cercle d'intégration des apprentissages.

Fête : Soirée de célébration du parcours.



Jour 7 : Retour au monde avec présence

« L'objectif n'est pas de rester sur la mais de savoir la naviguer. »

Cercle de clôture : Poser les intentions claires pour l'après-retraite.

Rituel de gratitude

Accompagnement vers la sortie et le départ



Ce avec quoi vous repartez

Une vision claire

Des choix alignés pour votre trajectoire future.

Des outils concrets

Un plan d'action personnel et des pratiques d'ancrage.

Une tribu

Le lien fort tissé avec le groupe et le réseau d'énergie.

Une nouvelle posture

La capacité à reconnaître vos zones de friction et à les transformer en mouvement.



Rejoignez la vague



Prochaines Dates

De 06 à 12 Avril 2026

Mi-juillet 2026



Lieu

Tunisie

Hébergement en Villa /
Maison d'hôtes de charme.



Tarif & Réservation

Contactez:

nedra@surfermavie.com

www.surfermavie.com

La vague arrive. Êtes-vous prêt à la surfer ?

Une expérience de transformation corps & esprit.

