



# Surfer la vague de ma 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.

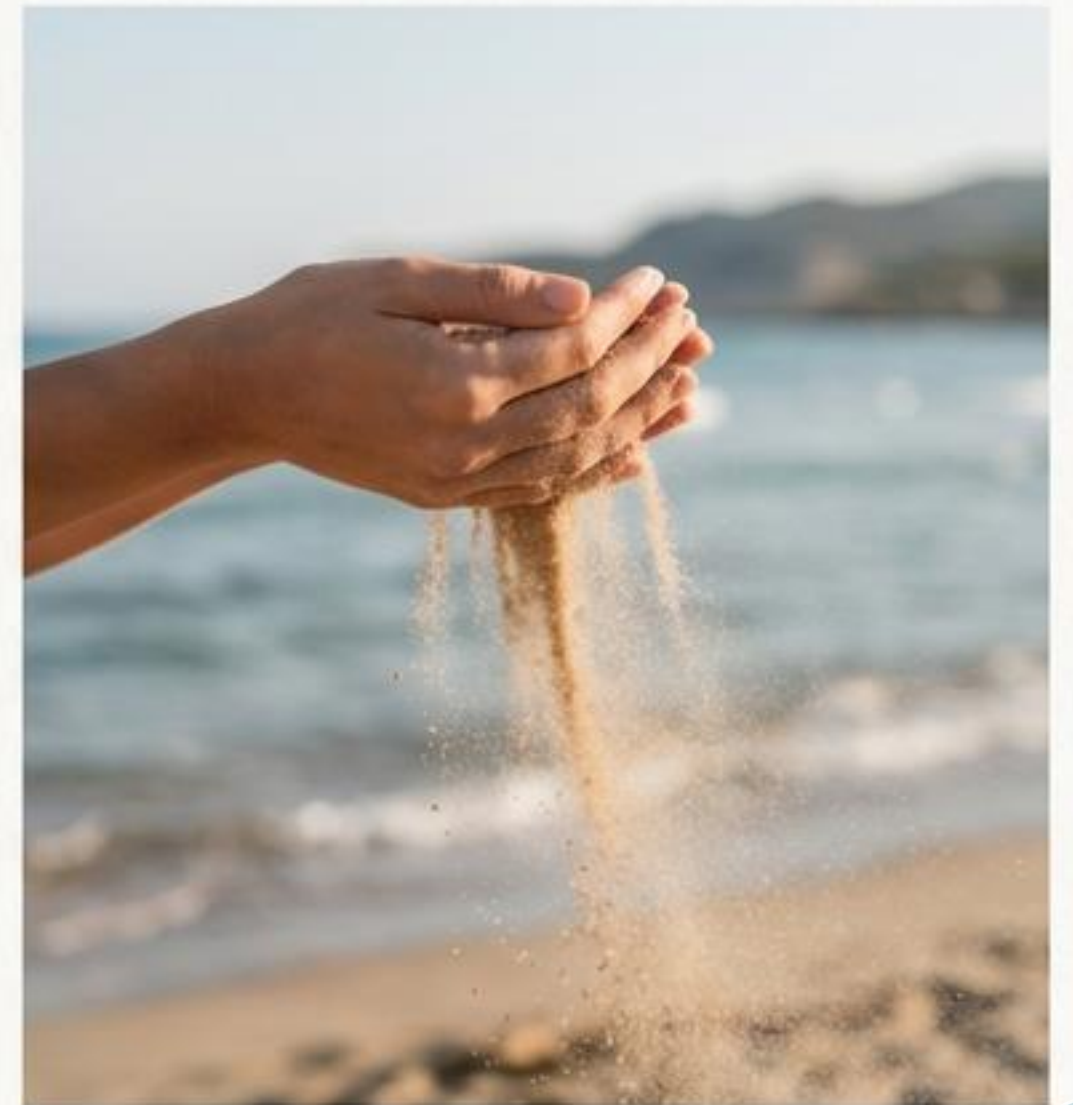
**Intégration** : Cercle d'écoute profonde.

## 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 vague 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.



Nedra Razgallah est stratège en leadership et catalyseur de transformation, experte en développement du potentiel féminin et en structuration des talents. Depuis plus de quinze ans, elle accompagne des femmes leaders, des dirigeantes et des organisations dans des processus de croissance et de repositionnement stratégique, alliant performance, conscience et impact durable. Son approche relie vision, posture intérieure et clarté stratégique afin de permettre des transformations profondes, incarnées et structurées. Fondatrice de plusieurs initiatives en ressources humaines et en développement du leadership, elle intègre l'intelligence émotionnelle, la stratégie, la dynamique de groupe et l'alignement personnel pour créer des espaces d'évolution puissants et sécurisés. Elle accompagne les femmes à retrouver leur solidité intérieure, à affirmer leur voix et à déployer un leadership authentique, ancré et ambitieux. À travers cette retraite immersive à Djerba, elle ouvre un espace de reconnexion, de réflexion stratégique et d'élévation personnelle, dans un cadre propice à l'alignement, à la clarté et à l'expansion.



Reina Hallab est Catalyseur de confiance et Guide en empowerment, autrice et conférencière inspirante.

Depuis plus de dix ans, elle accompagne des femmes et des leaders dans des processus de transformation profonds et structurés, favorisant clarté, confiance et posture intérieure solide. Son travail relie conscience, maturité émotionnelle et action alignée afin que chaque évolution soit incarnée et durable.

Fondatrice de Raw Healing et créatrice du SELF Mastery Framework, elle intègre le corps, le souffle, la parole consciente et l'intelligence stratégique dans une approche à la fois humaine et rigoureuse.

Elle crée des espaces puissants et sécurisés où émergent vérité, responsabilité et discernement, permettant d'accéder à une puissance féminine ancrée, lucide et rayonnante.

Son expertise soutient un leadership authentique, cohérent et impactant — une présence qui inspire confiance, solidité et expansion.



Trust Catalyst & Empowering Guide  
Inspirational Speaker | Published Author  
"When the Divine Speaks, the Heart Listens"  
+1 (514) 961-4776  
rawhealing.ca  
Instagram: @raw\_healing  
Facebook: RawHealing  
YouTube: @Raw\_Healing  
TikTok: @Raw\_Healing  
Cell: +1(514) 961-4776



# Rejoignez la vague



## Prochaines Dates

De 05 à 11 Avril 2026

Mi-juillet 2026



## Lieu

Tunisie

Hébergement en Villa /  
Maison d'hôtes de charme.



## Tarif & Réservation

Contactez:

[info@surfermavie.com](mailto:info@surfermavie.com)

TUNISIE: +216 58334128

CANADA: +1 4384642157

[www.surfermavie.com](http://www.surfermavie.com)

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

Une expérience de transformation corps & esprit.

