



RETRAITE DES SOUVERAINES

UNE VOIE. UNE VOIX. UNE SOUVERAINE.

DU 03 AU 05 AVRIL 2026
À MARRAKECH

D A T E S E T L I E U

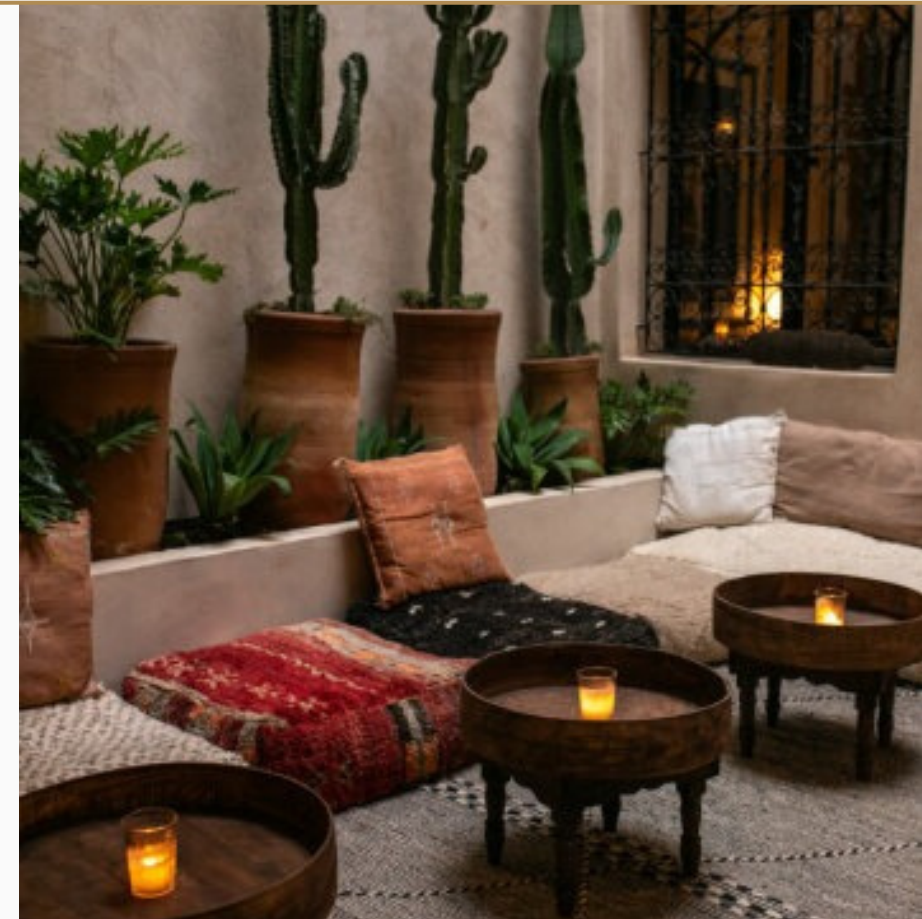
Dates : du 03 au 05 Avril 2026

Lieu : Marrakech

Le Riad SOLANGE, entièrement privatisé pour l'occasion, a été choisi pour sa capacité à soutenir l'expérience dans son ensemble.

L'espace, les matières, la lumière et le rythme des temps partagés composent un ensemble cohérent, pensé pour favoriser l'apaisement, la régulation et la présence.

Construit à partir de matières naturelles, avec une attention particulière portée aux textures, à la sobriété de la décoration, le Riad offre un environnement sain et enveloppant. Le cadre, le silence et le confort des espaces de repos ont été pensés pour soutenir un sommeil réparateur, essentiel à l'intégration et à la régulation. Ils font pleinement partie de l'expérience, comme des temps de présence, d'ancrage et de lien, venant prolonger le travail engagé dans les ateliers.



L'ESPRIT DE CETTE RETRAITE



Cette retraite n'est pas une performance. C'est une pause, un espace où vous pouvez ralentir, réguler votre système nerveux, libérer les blessures et vous reconnecter à vous-même.

La souveraineté dont nous parlons est une stabilité intérieure, incarnée qui vous permet d'être pleinement vous-même tout en restant en lien avec les autres.

Un travail profond de libération et de réajustement intérieur, soutenu par le corps, la présence et la régulation du système nerveux.

Ces trois jours sont pensés comme une base fondatrice. Ce qui se vit ici ne s'arrête pas à la fin de cette expérience : c'est le début d'un chemin ensemble qui peut, si cela résonne, se poursuivre à travers d'autres retraites, dans une continuité naturelle et respectueuse du rythme de chacune.

La voie des Souveraines s'ouvre ici.

Rien n'est à atteindre.

Rien n'est à forcer.

CE QUE SIGNIFIE LA SOUVERAINETÉ

01. S'HABITER PLEINEMENT

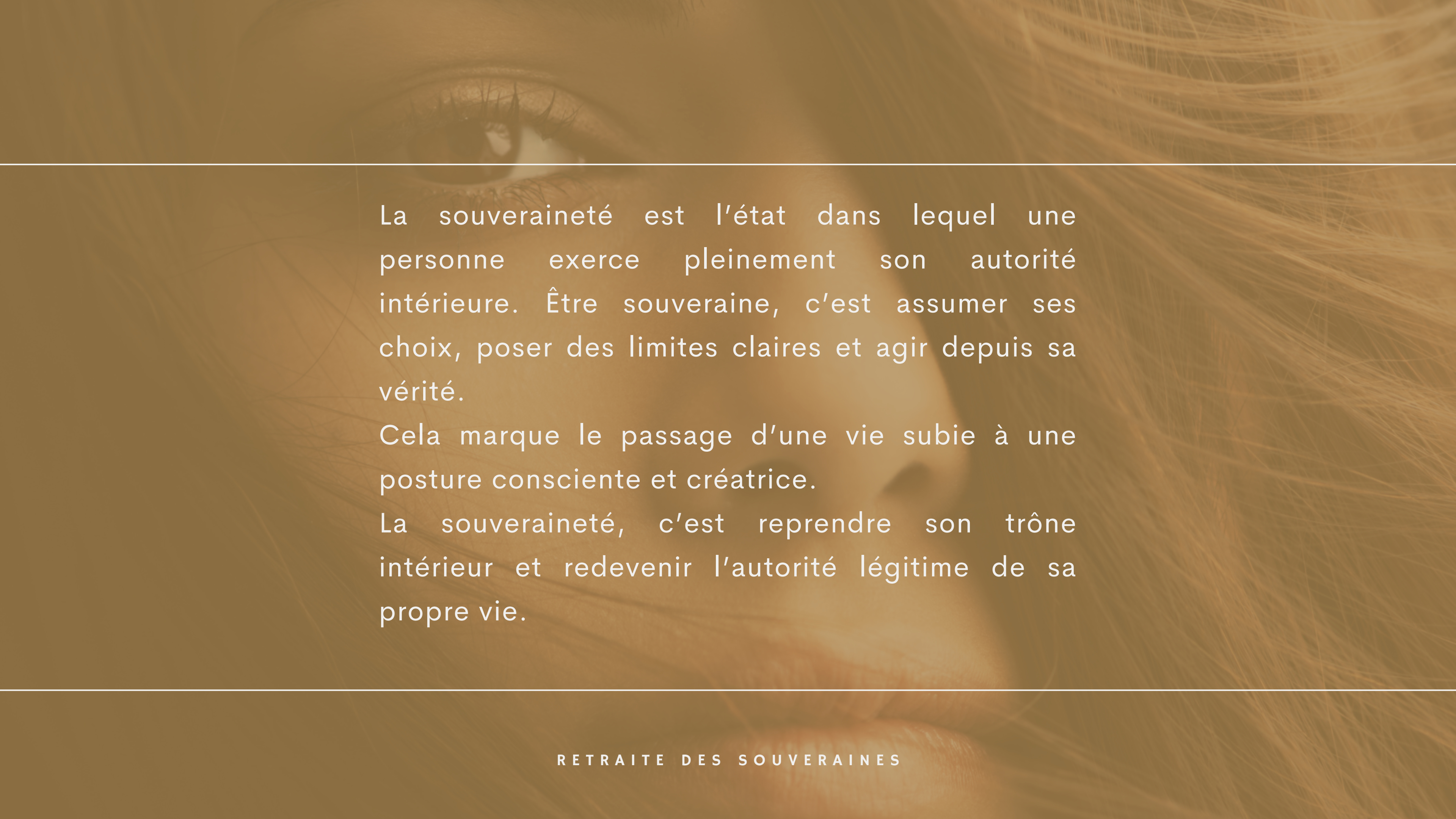
La souveraineté commence par la capacité à être présente à son corps, à ses ressentis et à ses limites, sans avoir à se justifier, se corriger ou se suradapter. C'est un retour à soi, simple et direct.

02. ÊTRE EN LIEN SANS SE PERDRE

La souveraineté n'est pas l'isolement. C'est la force tranquille de demeurer entière au cœur de la relation, sans se perdre, sans se dissoudre, sans se fermer. Être en lien, sans se quitter soi-même.

03. UNE STABILITÉ INCARNÉE

Une souveraineté qui ne dépend pas des circonstances extérieures, ni de ce qui est validé ou reconnu. Elle s'enracine dans une connexion profonde à soi, au corps, au rythme intérieur. Une stabilité vécue, plus que pensée.

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. The image is heavily filtered with a warm, golden-brown color, creating a soft and intimate atmosphere. Her eyes are looking slightly to the left, and her expression is calm. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and the length of her eyelashes.

La souveraineté est l'état dans lequel une personne exerce pleinement son autorité intérieure. Être souveraine, c'est assumer ses choix, poser des limites claires et agir depuis sa vérité.

Cela marque le passage d'une vie subie à une posture consciente et créatrice.

La souveraineté, c'est reprendre son trône intérieur et redevenir l'autorité légitime de sa propre vie.



Les pratiques et ateliers guidés

VENDREDI – SE POSER, OUVRIR ET PRÉPARER L'ESPACE POUR LE LENDEMAIN.

1

La première journée est consacrée à l'arrivée et à la régulation.

Préparation et libération émotionnelle douce, pour déposer ce qui pèse et créer de l'espace intérieur.

Méditation régulatrice pour le système nerveux, favorisant l'apaisement, la sécurité intérieure et la présence.

Temps de repos, d'intégration et de silence pour permettre au corps de s'installer pleinement et de se préparer aux changements qui arrivent.

Cette journée pose les bases : ralentir, respirer, se sentir en sécurité.

SAMEDI – EXPLORER, IDENTIFIER ET RÉORGANISER.

2

La journée débute par une séance de yoga thérapeutique, pour éveiller le corps et créer une base de stabilité.

Après le petit-déjeuner, une décharge somatique par le corps accompagne la libération des mémoires vécues en favorisant la régulation.

L'après-midi est consacré à un atelier à quatre mains autour de la déprogrammation et la restructuration intérieure profonde, mené dans un cadre sécurisant et respectueux du rythme de chacune.

Le soir, une séance de Yoga Nidra permet un relâchement profond et une intégration douce de la journée.

DIMANCHE – INTÉGRER ET CLÔTURER

3

La matinée s'ouvre par une pratique corporelle douce, favorisant l'ancrage, la présence et l'apaisement du système nerveux.

Après le petit-déjeuner, un atelier "Ayurveda et système nerveux" apporte des outils simples et concrets, soutenant l'intégration de ce qui a été traversé.

Après le déjeuner, un cercle de clôture et un rituel symbolique viennent sceller l'expérience.

Un temps pour intégrer, déposer, et repartir alignée, ancrée, avec des fondations intérieures désormais actives; non comme une fin, mais comme une fondation pour la suite.

Ce que comprend la retraite.



L'ENSEMBLE DES PRATIQUES ET ESPACES GUIDÉS

Espaces de guidance, d'activations, de reprogrammations et de transformation profonde,



EXPÉRIENCE RÉSIDENTIELLE AU SEIN DU RIAD & REPAS INCLUS

Riad entièrement privatisé à Marrakech



REPAS CONSCIENTS, PARTAGÉS DANS LA CONTINUITÉ DES PRATIQUES

Chaleureux et nourrissants,

POURQUOI FAIRE CETTE RETRAITE?

La retraite des Souveraines n'est pas une retraite "bien-être".

C'est un espace de recalibrage intérieur, pensé pour celles qui sentent que leur système est saturé, mais qui refusent de se réparer en surface.

En combinant un travail expert de régulation du système nerveux et des processus guidés de libération des mémoires, de déprogrammation des schémas limitants et de réactivation de la souveraineté intérieure, nous créons les conditions d'un changement réel, durable, incarné.

Ce qui se transforme ici ne reste pas dans la tête : cela s'ancre dans le corps, dans la posture, dans les choix.



POUR QUI?

Pour les femmes prêtes à s'engager dans un travail intérieur profond, structurant et sécurisant, sans violence, sans catharsis inutile, en douceur.

Pour les femmes prêtes à quitter le mode survie pour habiter pleinement leur souveraineté, en déprogrammant les schémas qui ne sont plus alignés avec qui elles sont aujourd'hui et grâce à un travail profond de régulation du système nerveux.



LES ACCOMPAGNANTES

UN DUO, UNE ALLIANCE, UNE ÉVIDENCE

Ezhara accompagne les femmes dans la libération des schémas inconscients, des conditionnements profonds et des structures internes qui maintiennent dans la survie, le contrôle ou l'auto-sabotage.

À travers NovaSync™, elle travaille au niveau des fondations :

- reprogrammation des schémas inconscients.
- libération des mémoires émotionnelles et transgénérationnelles.
- réalignement de la structure intérieure.
- récupération du pouvoir personnel et de la souveraineté.

Son approche est directe, profonde, structurante.

Elle ne cherche pas à "réparer", mais à désinstaller ce qui n'a plus lieu d'être, pour permettre à la femme de retrouver sa juste place.



EZHARA AYAM
Créatrice de NovaSync™

https://www.instagram.com/ezhara_ayam/



SABAH ALAQUI TALEB

https://www.instagram.com/sabah_alaoui_taleb/

Sabah est spécialisée dans la régulation du système nerveux, la thérapie corporelle, l'ayurvéda et l'accompagnement des femmes à travers les grands passages de vie (stress chronique, épuisement, transitions hormonales : préménopause et ménopause).

Son travail ancre les transformations dans le corps :

- mise en sécurité du système nerveux.
- libération des tensions somatiques.
- pratiques corporelles thérapeutiques (yoga thérapeutique, Yin Yoga, Kundalini thérapeutique, Yoga Nidra).
- compréhension fine des rythmes du corps et des besoins individuels.

Elle accompagne le corps à intégrer réellement ce qui se transforme, sans forcer, sans brusquer.

LES ACCOMPAGNANTES

LA VALEUR AJOUTÉE DE CETTE RETRAITE

Ce qui rend la Retraite des Souveraines unique, ce n'est pas l'accumulation d'outils. C'est la complémentarité absolue entre la structure intérieure et le corps.

Ezhara libère et reprogramme la structure . Sabah sécurise et ancre dans le corps

Là où beaucoup de transformations restent mentales ou temporaires, ce duo permet une transformation complète, incarnée et durable :

- les schémas inconscients sont identifiés et reprogrammés.
- le système nerveux est régulé.
- le corps se sent en sécurité dans les nouveaux paramètres.
- les changements peuvent s'installer en sécurité et durablement.

C'est un combo gagnant :

la clarté intérieure + la sécurité corporelle.

La libération + l'intégration.

La conscience + le vivant.

Quand la structure change et que le corps se sent en sécurité, la souveraineté cesse d'être un concept. Elle devient une réalité vécue.

T A R I F S



RETRAITE DES SOUVERAINES
Une voie. Une voix. Une Souveraine

Immersion 3 jours · Marrakech

Tarif de l'immersion :

- Hébergement en chambre partagée – lits simples : **800 €**
- Hébergement en chambre partagée – lit double : **740 €**

Tarif d'engagement / EARLY BIRD – règlement en une fois :

Un tarif préférentiel est proposé aux personnes réglant la totalité de la retraite en une seule fois lors de l'inscription **avant le 20/02/2026**.

- Hébergement en chambre partagée – lits simples : **750 €**
- Hébergement en chambre partagée – lit double : **690 €**

Tarifs standards à partir du 21 février 2026

(possibilité de paiements en deux fois)

- Chambre partagée – lits simples : **800 €**
- Chambre partagée – lit double : **740 €**

WWW.REALLYGREATSITE.COM

LA RETRAITE EST CONFIRMÉE À PARTIR DE 7 PARTICIPANTES.



RETRAITE DES SOUVERAINES
Une voie Une voix Une Souveraine

RESERVE TA PLACE

Le tarif comprend l'hébergement, les repas et l'ensemble des pratiques proposées durant la retraite.
Il ne comprend pas les transports jusqu'à Marrakech, les transferts personnels ni les soins ou activités optionnelles.

[Rejoins nous sur la communauté des Souveraines](#)