

Les Lumières

De l'ombre à la lumière

Retraite thérapeutique d'une journée

11.04.26 – 23.05.26

UNE RETRAITE ENCADRÉE PAR

NOOR TOUNLI

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE &
HYPNOTHÉRAPEUTE

DÉCODER LES EMPREINTES
MARQUANTES DE NOS VIES,
SANS ÊTRE SEULE

ÉTABLIR ET CONSTRUIRE
SON PROPRE REPÈRE

IMMERSIONS
SENSORIELLES :
THÉRAPIE PAR LE CORPS,
PAS QUE L'ESPRIT !

DÎNER DE CLÔTURE

VIENS LES MAINS VIDES,
REPARS LES BRAS REMPLIS !

Edition Printemps 2026

Rebâtir ses repères face à l'absence du père, la douleur face à l'homme:

Le féminin et le spirituel comme alliés au soin

Mon invitation tient sur une phrase :

Viens les mains vides, repars les bras remplis !

En quoi consiste cette journée?

Cette journée s'adresse à toutes ces **femmes** qui ont **souffert** d'un **père absent physiquement et/ou émotionnellement**; qui ont souffert du sentiment **d'abandon**.

Cette journée vient adoucir ce que ton expérience de la vie t'a imposé de **douloureux**; ce **manque de protection**, qui se transforme au fil du temps en une quête difficile à résoudre dans ce sentiment d'**être illégitime en tant que femme et face à l'homme et aux opportunités**.

Cette journée s'adresse à cette femme qui, au fond, souhaite toute la tranquillité et, en même temps, se débarrasser de ces maux, sans savoir par où commencer.

Chaque femme qui traverse ce sentiment d'**abandon** partage une **peine** principale commune :

Les **déceptions** qui désorientent l'esprit et le cœur au point où l'anxiété la noie dans une estime de soi complètement affaiblie et cachée par une force de façade.

Cette femme dont je parle, c'est celle qui vit comme toi.



Cette **femme autonome, brave, forte** et qui, **à l'intérieur**, est **si douce** qu'elle fond comme un carré de sucre dans un thé parfaitement chaud.

Cette journée intervient comme **l'ouverture d'une occasion concrète.**

*C'est une opportunité où tu n'as pas besoin
d'être prête, ni de savoir.*

Il te suffit de le vouloir.

Je te fais cette promesse : **tu viens les mains vides et tu repars l'esprit et les mains pleines!**

Durant cet événement, nous décodons **l'héritage émotionnel, affectif, traumatique** et dans un second plan, la **restauration de l'estime de soi, la protection de son monde intérieur et de sa stabilité**; que ce soit seule, en duo ou en groupe en fonction des exercices.



Tout est cadré.

*De la participation de chacune des femmes du
cercle jusqu'à l'au-revoir.*

Tout-est-cadré.

Et c'est très important que tu gardes ça à l'esprit.



C'est important car, souvent, en plus d'avoir été blessée, abandonnée par le père, la gente masculine... **Les femmes souffrent aussi des liens abîmés entre elles. Et la confiance entre femmes est plus que nécessaire. Elle est fondamentale.**

Le féminin et le spirituel comme alliés au soin

La place du **féminin** est ce qui contribue à **offrir ce cadre de douceur**, de **créativité**, de **flow** et d'une **écoute active**. Ce jour-là est donc élaboré de sorte que le féminin puisse être un allié soignant, où chaque larme qui coule trouvera une main douce qui contribuera à l'effacer, à l'apaiser.

En plus, cet événement veut offrir un levier supplémentaire : La **Spiritualité**

La spiritualité offre l'**opportunité de la nouveauté, du lâcher prise, de la concentration sur soi, la protection de soi et de ce qui émane de soi**. C'est pourquoi, je propose l'intégration de l'espace spirituel dans cette journée thérapeutique.

Résumé du programme

Je vous propose, à toutes, un programme rempli de réflexions, partages, exercices, de douceur et de libération, que nous achèverons par un dîner en fin de journée, suivi d'une méditation collective et un bain de son (sound bath).

Il sera un **levier** de soin et d'ancrage **pour toutes ces femmes qui désirent s'investir davantage dans leur vie spirituelle, dans la douceur et la compréhension**. L'objectif est de **construire** les bases (et/ou les renforcer) d'un **noyau de force immuable qui aide à revenir à soi, malgré les épreuves**.

Et je ne m'arrête pas là : en plus de ce que je t'ai partagé jusqu'à présent, il y a un petit plus "**surprise**" de **haute qualité** prévu.

Le seul indice que je te laisse, c'est : **créatif**.

J'en viens à créer cette journée par l'idée de vous proposer initialement une semaine entière!

J'entends tellement de femmes en cabinet me partager leur souffrance autour des traumatismes liés aux pères, à l'abandon, aux hommes.

Elles partagent toutes un **réel besoin d'écoute**, de compréhension et de solidarité car **l'isolement détruit**.

Ces mots-clés sont là car le besoin est le même : vivre enfin tranquillement, **apaisée des anxiétés**, de ces peines qui empêchent de vivre sa propre vie tranquillement **que ce soit sur le plan amoureux, familial ou professionnel**.

Les Lumières de l'ombre à la lumière

Cette journée vient alors apporter le tremplin vers cet état d'apaisement.

Alors, as-tu envie de relâcher ces peines que tu traînes malgré toi?

Dans ce cas, rejoins-moi.

Je suis impatiente à l'idée de t'accueillir et de travailler avec toi, avec vous.



Ton investissement & la Structure

Investissement pour soi :

240€

(une partie est remboursable)

Mais... Je fais un petit cadeau en plus
de ce qui vous attendra ;

Les **3 premières inscrites**
bénéficieront d'un tarif à 197€

Cet investissement comprend: la mise en place de la journée de thérapie et de la surprise, le matériel inclus, le dîner, la séance de bain de son.

Date : 11.04.26 - 23.05.26

Lieu : Bruxelles (à Uccle ou Ganshoren

Indication après inscription - cadre privé et confidentiel)

Horaire : de 10:30 - 11:00 jusqu'au dîner de clôture

Groupe : limité à 8 personnes pour préserver l'intimité
(minimum 5 participantes)

Des questions ?

Inscription ? Ecris-moi :

hello@noortounli.com

A très bientôt !

Noor