



Ressource - Pris dans les rafales

Rituel : Respirer avec le mouvement

2mn



Avancer oui... mais porté, pas emporté.

Étapes :

1. Marche + Souffle Fenêtre (1mn)

Marche sur place en levant légèrement les genoux.

À chaque souffle, fais un “haaaa”, comme pour désembuer une fenêtre.

En continuant à marcher, ralentis tranquillement jusqu'à t'arrêter.



2. Ancrage des Pieds (1mn)

Debout, les pieds bien posés au sol.

Presse-les doucement vers le sol pour laisser ton poids descendre.

Respire normalement et répète : “Je suis là, ici, maintenant.”



Envie d'aller plus loin ?

Découvre mon accompagnement :
florab-gestalt.fr

Flora Boudia
Psychopraticienne Gestalt
(certifiée)

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt