



# 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](http://florab-gestalt.fr)**

**Flora Boudia**  
**Psychopraticienne Gestalt**  
**(certifiée)**

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt