



Ressource - Surf sur la vague

Exercice : Accueillir les remous

2mn



Pas besoin de calmer la vague : juste garder ton centre.

Étapes :

1. Respiration épaules (15s)

Inspire en montant les épaules vers les oreilles.
Expire en les laissant redescendre naturellement.
x3 fois.

2. Trouver Ton Centre (1mn)

Imagine un axe vertical tête-pieds,
et un axe horizontal au niveau de ton cœur.
Respire dans le point où ces deux axes se
croisent.

3. Garde l'Équilibre (30 sec)

Continue de respirer dans ton centre.
Ajoute une légère ondulation au niveau de tes
hanches. Ton corps bouge... et toi, tu restes au
centre.



Envie d'aller plus loin ?

Découvre mon accompagnement :
florab-gestalt.fr

Flora Boudia
Psychopraticienne Gestalt
(certifiée)

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt