



Ressource - Bloqué dans la glace

Rituel : Dégeler en douceur

1mn 30



La glace ne se brise pas : elle fond. Un geste après l'autre, ton élan revient.

Étapes :

1. Micro-Mouvements (20 sec)

Bouge tes extrémités : les doigts, les orteils, la mâchoire. Juste quelques millimètres.

2. Frotter pour Réchauffer (20 sec)

Frotte une zone de ton corps (bras, poitrine, cuisses) avec ta main, à ton rythme. Puis une autre zone.

3. Balancement Doux (30 sec)

Assis·e ou debout, déplace ton poids très lentement de droite à gauche, d'avant en arrière. Laisse le mouvement devenir de plus en plus ample.



Envie d'aller plus loin ?

Découvre mon accompagnement :
florab-gestalt.fr

Flora Boudia
Psychopraticienne Gestalt
(certifiée)

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt