



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

**Flora Boudia  
Psychopraticienne Gestalt  
(certifiée)**

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt