



Ressource - Orage intérieur

Rituel : Décharger l'intensité émotionnelle
3mn



Quand l'orage gronde, ton corps sait déjà comment faire redescendre la tension.

Étapes :

1. La Secousse Instinctive (20 sec)

Debout, relâche tes bras.

- Secoue tout ton corps doucement, comme pour retirer la pluie d'un parapluie.



2. La Respiration Tambour (2 mn)

Une main sur le cœur, l'autre sur le ventre.

- Inspire 4 sec, expire 6 sec



3. Le Papillon Apaisant (40 sec)

Croise les bras sur ta poitrine.

- Tapote doucement, en alternant gauche/droite, comme les ailes d'un papillon



Envie d'aller plus loin ?

Découvre mon accompagnement :
florab-gestalt.fr

Flora Boudia
Psychopraticienne Gestalt
(certifiée)

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt