Date : ..... **Heure :** .....

Avant la pratique

Yoga postural réalisé avant :

Exercice de respiration réalisé avant :

Détente réalisée avant :

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise séance.Le but est l'observation et non la performance.

Pendant la pratique

Support utilisé :

□ Détente avec support audio
□ Méditation **avec** support audio
□ Méditation **sans** support audio

Nombre de respirations atteintes :

Difficultés rencontrées :

Observations et remarques
Pensées, sensations, émotions...

Outil d'auto-observation :

Sensation de	1 = très peu 10 = très fortement
énergie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
fatigue	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
énervement	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
calme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
clarté	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
détente	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'aurais-je envie d'explorer ?

Intervenant : Wladimir Dumas

Carnet personnel

Cette feuille de carnet vous est personnelle. Elle peut vous accompagner dans votre parcours et votre découverte de la ***respiration alternée mentale.***

Conseil d'utilisation

Commencez par utiliser la **relaxation guidée** autant de fois que nécessaire pour vous familiariser avec la détente proposée. Faites-la au minimum une fois avant d'expérimenter la méditation.
Lorsque vous vous sentez suffisamment à l'aise, expérimentez la **méditation guidée** avec le support audio.
Après l'avoir vécue plusieurs fois, essayez progressivement de réaliser les différentes étapes **méditation** sans support audio.

Il n'est pas nécessaire de chercher à progresser rapidement. Prenez le temps d'explorer et d'observer votre propre expérience.

Une question, une difficulté ou une observation ?

N'hésitez pas à m'en faire part sur le groupe Telegram ou en message privé sur Telegram.

Vous n'avez pas besoin de remplir toutes les rubriques après chaque pratique. Choisissez celles qui vous semblent pertinentes.