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 ?

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

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 ?

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