 **Une invitation à la pleine conscience**

|  |  |
| --- | --- |
| **Semaine 1 – Journal des pratiques formelles (6 jours sur 7 jours)**  **Effectuez le balayage corporel au moins six fois durant la semaine.**  **Ne vous attendez pas à ressentir quelque chose de particulier de cette pratique.**  **En fait, abandonnez les attentes à ce sujet. Laissez simplement votre expérience être votre expérience.**  **Inscrivez sur ce formulaire chaque fois que vous effectuez le balayage corporel.**  **Dans le champ des commentaires, écrivez quelques mots pour vous rappeler vos impressions : ce qui s'est passé, ce que vous avez ressenti, ce que vous remarquez en termes de sensations physiques, d'émotions, de pensées, etc.**  **Il est important d'écrire les commentaires immédiatement après la pratique car il sera plus difficile de le faire plus tard.** | |
| **Jour et date** | **Commentaires sur votre pratique formelle** |
| Lundi, le |  |
| Mardi, le |  |
| Mercredi, le |  |
| Jeudi, le |  |
| Vendredi, le |  |
| Samedi, le |  |
| Dimanche, le |  |
|  | |

**Atelier créé et animé par** Danielle Bessette et Audrey Lyne Quesnel

©Une invitation à la pleine conscience