** Une invitation à la compassion**

|  |
| --- |
| **Semaine 1 – Journal des pratiques (6 jours sur 7 jours)**Inscrivez sur dans ce journal chaque fois que vous méditez. 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**.** |
| Semaine 1 Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 2Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 3Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 4Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 5Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 6Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 7Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 8Jour  | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |

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

©Une invitation à la compassion

Hivers 2021