** 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 2  Jour | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 3  Jour | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 4  Jour | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 5  Jour | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 6  Jour | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 7  Jour | Commentaires sur votre pratique |
| Mercredi |  |
| Jeudi |  |
| Vendredi |  |
| Samedi |  |
| Dimanche |  |
| Lundi |  |
| Mardi |  |
| Semaine 8  Jour | 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