 **Une invitation à la pleine conscience**

|  |  |
| --- | --- |
| **Semaine 6 – Journal des pratiques formelles (6 jours sur 7 jours)**  **Nous sommes maintenant à l’étape où nous pouvons librement choisir l’une ou l’autre des pratiques de méditation que vous avez expérimentées jusqu’à présent : balayage corporel, méditation assise ou yoga. Vous devez faire la méditation du lac ou de la montagne au moins une fois durant la semaine.**  **Petit rappel : abandonnez touteattente en lien avec la pratique que vous choisissez. Laissez simplement votre expérience être votre expérience.**  **Inscrivez sur cejournal chaque fois que vous effectuez l’une ou l’autre des méditations choisies.**  **Dans le champ de commentaires, écrivez quelques mots pour vous rappeler vos impressions: ce qui s'est passé, ce que vous avez ressenti, ce que vous**  **remarqué en termes de sensations physiques, d'émotions, de pensées, etc.** | |
| **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