

# Semaine 1

		Durée moyenne des pratiques	Réflexion de la semaine : Prenez-vous le temps de prendre des pauses, de vous arrêter ? Comment vous sentez-vous lorsque vous prenez des pauses?
<div><div><div><div><input type="checkbox"/> Exercices pratiques</div></div></div><div><div><div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div></div><div><div><div><input type="checkbox"/> Aucun jour/sem</div><div><input type="checkbox"/> 1 à 3 jours/sem</div><div><input type="checkbox"/> 4 à 5 jours/sem</div><div><input type="checkbox"/> 6 ou 7 jours/sem</div></div></div><div><div>OU</div></div></div></div>	<div><div><div><input type="checkbox"/> Enregistrement Guidée</div></div></div> <div><div><div><input type="checkbox"/> Scan corporel</div><div><input type="checkbox"/> Méditation assise</div><div><input type="checkbox"/> Yoga</div><div><input type="checkbox"/> Méditation marchée</div><div><input type="checkbox"/> Manger en PC</div><div><input type="checkbox"/> Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner)</div><div><input type="checkbox"/> Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers)</div><div><input type="checkbox"/> Être avec l'Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication)</div><div><input type="checkbox"/> Autre activité de la vie réalisée en PC: _____</div></div></div>		