

Semaine 2

Exercices pratiques	Durée moyenne des pratiques	Réflexion de la semaine : Quelles sont les sources de votre stress?																													
<p><input checked="" type="checkbox"/> Exercices pratiques</p> <table> <tr> <td data-bbox="193 399 352 433"><input type="checkbox"/> Lundi</td> <td data-bbox="447 399 701 433"><input type="checkbox"/> Aucun jour/ sem</td> <td data-bbox="724 332 1105 366"><input type="checkbox"/> Enregistrement Guidée</td> <td data-bbox="1613 332 1899 366"><input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="193 444 352 478"><input type="checkbox"/> Mardi</td> <td data-bbox="384 444 447 478">OU</td> <td data-bbox="447 444 701 478"><input type="checkbox"/> 1 à 3 jours/ sem</td> <td data-bbox="724 399 1105 433"><input type="checkbox"/> Scan corporel</td> <td data-bbox="1613 399 1835 433"><input type="checkbox"/> 5-14 minutes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="193 489 352 523"><input type="checkbox"/> Mercredi</td> <td data-bbox="447 489 606 523"><input type="checkbox"/> 4 à 5 jours/ sem</td> <td data-bbox="724 489 1105 523"><input type="checkbox"/> Méditation assise</td> <td data-bbox="1613 455 1835 489"><input type="checkbox"/> 15-30 minutes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="193 534 352 568"><input type="checkbox"/> Jeudi</td> <td data-bbox="447 534 701 568"><input type="checkbox"/> 6 ou 7 jours/ sem</td> <td data-bbox="724 534 1105 568"><input type="checkbox"/> Yoga</td> <td data-bbox="1613 500 1899 534"><input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="193 579 352 613"><input type="checkbox"/> Vendredi</td> <td data-bbox="447 579 606 613"></td> <td data-bbox="724 579 1105 613"><input type="checkbox"/> Méditation marchée</td> <td data-bbox="1613 579 1899 613"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="193 624 352 658"><input type="checkbox"/> Samedi</td> <td data-bbox="447 624 606 658"></td> <td data-bbox="724 624 1105 658"><input type="checkbox"/> Manger en PC</td> <td data-bbox="1613 624 1899 658"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="193 669 352 702"><input type="checkbox"/> Dimanche</td> <td data-bbox="447 669 606 702"></td> <td data-bbox="724 669 1105 702"> <input type="checkbox"/> Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner) <input type="checkbox"/> Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers) <input type="checkbox"/> Être avec l'Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication) <input type="checkbox"/> Autre activité de la vie réalisée en PC: _____ </td> <td data-bbox="1613 680 1899 714"> <input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes <input type="checkbox"/> 5-14 minutes <input type="checkbox"/> 15-30 minutes <input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Lundi	<input type="checkbox"/> Aucun jour/ sem	<input type="checkbox"/> Enregistrement Guidée	<input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes	<input type="checkbox"/> Mardi	OU	<input type="checkbox"/> 1 à 3 jours/ sem	<input type="checkbox"/> Scan corporel	<input type="checkbox"/> 5-14 minutes	<input type="checkbox"/> Mercredi	<input type="checkbox"/> 4 à 5 jours/ sem	<input type="checkbox"/> Méditation assise	<input type="checkbox"/> 15-30 minutes	<input type="checkbox"/> Jeudi	<input type="checkbox"/> 6 ou 7 jours/ sem	<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes	<input type="checkbox"/> Vendredi		<input type="checkbox"/> Méditation marchée		<input type="checkbox"/> Samedi		<input type="checkbox"/> Manger en PC		<input type="checkbox"/> Dimanche		<input type="checkbox"/> Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner) <input type="checkbox"/> Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers) <input type="checkbox"/> Être avec l'Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication) <input type="checkbox"/> Autre activité de la vie réalisée en PC: _____	<input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes <input type="checkbox"/> 5-14 minutes <input type="checkbox"/> 15-30 minutes <input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes		
<input type="checkbox"/> Lundi	<input type="checkbox"/> Aucun jour/ sem	<input type="checkbox"/> Enregistrement Guidée	<input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes																												
<input type="checkbox"/> Mardi	OU	<input type="checkbox"/> 1 à 3 jours/ sem	<input type="checkbox"/> Scan corporel	<input type="checkbox"/> 5-14 minutes																											
<input type="checkbox"/> Mercredi	<input type="checkbox"/> 4 à 5 jours/ sem	<input type="checkbox"/> Méditation assise	<input type="checkbox"/> 15-30 minutes																												
<input type="checkbox"/> Jeudi	<input type="checkbox"/> 6 ou 7 jours/ sem	<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes																												
<input type="checkbox"/> Vendredi		<input type="checkbox"/> Méditation marchée																													
<input type="checkbox"/> Samedi		<input type="checkbox"/> Manger en PC																													
<input type="checkbox"/> Dimanche		<input type="checkbox"/> Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner) <input type="checkbox"/> Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers) <input type="checkbox"/> Être avec l'Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication) <input type="checkbox"/> Autre activité de la vie réalisée en PC: _____	<input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes <input type="checkbox"/> 5-14 minutes <input type="checkbox"/> 15-30 minutes <input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes																												