

Semaine 4

		Durée moyenne des pratiques	Réflexion de la semaine : 1) Quelles sont les événements désagréables que vous avez vécu? 2) Lorsque vous vivez du stress, quelles sont vos réactions corporelles? Psychologiques, émotionnelles?
☒ Exercices pratiques ☐ Lundi ☐ Mardi ☐ Mercredi ☐ Jeudi ☐ Vendredi ☐ Samedi			

☐ Dimanche

☐ Aucun jour/sem

☐ 1 à 3 jours/sem

☐ 4 à 5 jours/sem

☐ 6 ou 7 jours/sem

OU