

# Semaine 6

|  |   | Durée moyenne des pratiques  | Réflexion de la semaine : Quelles sont vos moments de grâitudes? Est-ce facile d'en trouver? |
|--|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Exercices pratiques<br><input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Aucun jour/ sem<br><input type="checkbox"/> Mardi           OU <input type="checkbox"/> 1 à 3 jours/ sem<br><input type="checkbox"/> Mercredi <input type="checkbox"/> 4 à 5 jours/ sem<br><input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> 6 ou 7 jours/ sem<br><input type="checkbox"/> Vendredi<br><input type="checkbox"/> Samedi<br><input type="checkbox"/> Dimanche | <input type="checkbox"/> Enregistrement Guidée<br><input type="checkbox"/> Scan corporel<br><input type="checkbox"/> Méditation assise<br><input type="checkbox"/> Yoga<br><input type="checkbox"/> Méditation marchée<br><input type="checkbox"/> Manger en PC<br><input type="checkbox"/> Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner)<br><input type="checkbox"/> Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers)<br><input type="checkbox"/> Être avec l'Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication)<br><input type="checkbox"/> Autre activité de la vie réalisée en PC: _____ | <input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes<br><input type="checkbox"/> 5-14 minutes<br><input type="checkbox"/> 15-30 minutes<br><input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes<br><br><input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes<br><input type="checkbox"/> 5-14 minutes<br><input type="checkbox"/> 15-30 minutes<br><input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes |  |