

Semaine 8

		Durée moyenne des pratiques	Réflexion de la semaine : Comment vous accordez-vous de la compassion? Qu'est-ce que vous allez retenir de ce programme?																											
<input checked="" type="checkbox"/> Exercices pratiques <table> <tr> <td><input type="checkbox"/> Lundi</td> <td><input type="checkbox"/> Aucun jour/ sem</td> <td><input type="checkbox"/> Enregistrement Guidée</td> <td><input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mardi</td> <td>OU <input type="checkbox"/> 1 à 3 jours/ sem</td> <td><input type="checkbox"/> Scan corporel</td> <td><input type="checkbox"/> 5-14 minutes</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mercredi</td> <td><input type="checkbox"/> 4 à 5 jours/ sem</td> <td><input type="checkbox"/> Méditation assise</td> <td><input type="checkbox"/> 15- 30 minutes</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Jeudi</td> <td><input type="checkbox"/> 6 ou 7 jours/ sem</td> <td><input type="checkbox"/> Yoga</td> <td><input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Vendredi</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Méditation marchée</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Samedi</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Manger en PC</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Dimanche</td> <td></td> <td> <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> <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																											