

Mon journal de bord



Notez ici vos pratiques en précisant l'heure si possible, l'endroit et la posture choisie. Si vous oubliez de le faire un jour, souriez et faites-le un autre jour !

Jour/date/ heure/lieu	Pratiques : exercices corporels, relaxation, respiration, etc...	Observations, ressentis, sensations ...