



Thème de la semaine :

Vendredi Quelles pratiques ? Combien ? : Où ?

Samedi _____

Dimanche _____

Lundi _____

Mardi _____

Mercredi _____

Jeudi _____

Remplissez librement en titrant avec l'objet du cours (méditation, postures, séquence...que vous avez fait et ajoutez des remarques ...sensations avant/après la séance...en quelques mots ce qui vous passe par la tête