

[illegible]

Entrée dans la séance :			
1 : P	2 :	3 :	4 :
R / N / r / D /			
V Et/ou CE			
5 :	6 :	7 :	8 :
9 :	10 :	11 :	12 :
Fin de séance (savasana, pranayama, relaxation, méditation) :			

BILAN :☐ fait avant relaxation☐ fait après relaxation

OUI	NON	Partiellement	Lesquels ?
-----	-----	---------------	------------

J'ai atteint **les effets recherchés** (ENTOURER à nouveau dans le tableau pour comparer) ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Quelle(s) posture(s) me permet d'atteindre **les effets recherchés** :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Quelle(s) posture(s) ne me permet pas d'atteindre **les effets recherchés** :

Auto-évaluation				
	I	F	S	TBM
Respiration	Non contrôlée	Insp/Exp contrôlées au début des mouvements	Insp/Exp contrôlées et amples	Insp/Exp guident le mouvement
Regard	Aléatoire	Placé sur quelques postures et pas toujours au bon endroit	Placé au bon endroit sur la majorité des postures	Placé au bon endroit du début à la fin des postures
Attention à soi	Déconcentré, silence impossible	Concentration et silence partiels	Concentration et silence pour ne pas gêner la pratique	Concentration et silence pour être à l'écoute de soi
Posture	Alignement et équilibre aléatoire	Aligné et équilibré sur les postures simples	Aligné et équilibré sur la majorité des postures	Aligné et équilibré sur les postures

Mes pistes d'ajustement (**paramètres ciblés aujourd'hui**) :

Nature et choix des postures (P)	Type de respiration (R) associée	Nombre de respirations (N) et Durée de maintien des postures (D)	Nombre de répétitions (r)	Temps de repos ou posture de transition	Modalité de pratique	Ordre des postures	Contre-Postures	Variation et adaptation du niveau des postures	Fin de séance (pranayama, relaxation, méditation)

MON RESENTI APRÈS

INCONFORT- CONFORT



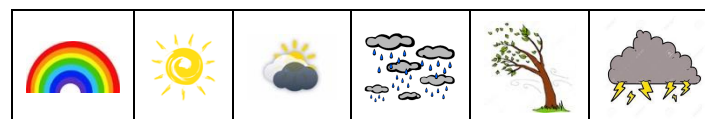
TENSION- RELACHEMENT



CHALEUR - FRAICHEUR



MAL-ETRE – BIEN-ETRE

**Ma MÉTÉO intérieure à l'issue de la séance**

Remarques :

Ma pensée du jour :