

SESSION 1 – INVITATION AU SUIVI DES PRATIQUES A LA MAISON – SOINS DU SII

Date/Heure	1 kiff ou moment satisfaisant du jour - ex : eau chaude, repas, geste ou attention d'une personne, une partie de votre corps ou de votre esprit, rayon de soleil, des oiseaux qui chantent, ...	Pratique S'ancrer dans la respiration abdominale apaisante (noter le nb de fois où vous pratiquez)	Observations, réflexions, difficultés...
		0 1 2 3	
		0 1 2 3	
		0 1 2 3	
		0 1 2 3	
		0 1 2 3	
		0 1 2 3	
		0 1 2 3	

Imprimer autant de fois nécessaire le tableau.

KITBAG : trouver un « objet sensoriel » qui vous soutient pendant ou hors des pratiques – qu'est-ce que c'est ? qu'est-ce qui vous inspire ?

.....

.....