



Pratique quotidienne

Jour /Date	Pratique formelle Avec CD : Combien de temps ?	Pratique informelle Pleine conscience dans la vie quotidienne	Observations /commentaires
 minutes	Quelles activités ?	
 minutes	Quelles activités ?	
 minutes	Quelles activités ?	
 minutes	Quelles activités ?	
 minutes	Quelles activités ?	
 minutes	Quelles activités ?	
 minutes	Quelles activités ?	

