

## *Le corps en mouvement : Carnet de notes*



Pensez à noter dans un carnet ou dans ce petit fascicule vos séances, vos ressentis et vos progrès !  
Faites le à la main et non à l'ordinateur pour une meilleure intégration et pour ne pas lâcher...  
Et dernière consigne, prenez un moment pour remercier votre corps (nous en reparlerons dans un live)

**Jour :**

1 – Les exercices pratiqués

-  
-  
-

2 – Mes ressentis :

-  
-

3 – Mes observations

-  
-

4 – Ce dont je veux me souvenir

**Jour :**

1 – Les exercices pratiqués

-  
-  
-

2 – Mes ressentis :

-  
-

3 – Mes observations

-  
-

4 – Ce dont je veux me souvenir

## *Le corps en mouvement : Carnet de notes*



Jour :

1 – Les exercices pratiqués

-  
-  
-

2 – Mes ressentis :

-  
-

3 – Mes observations

-  
-

4 – Ce dont je veux me souvenir

Jour :

1 – Les exercices pratiqués

-  
-  
-

2 – Mes ressentis :

-  
-

3 – Mes observations

-  
-

4 – Ce dont je veux me souvenir

## *Le corps en mouvement : Carnet de notes*



Jour :

1 – Les exercices pratiqués

-  
-  
-

2 – Mes ressentis :

-  
-

3 – Mes observations

-  
-

4 – Ce dont je veux me souvenir

Jour :

1 – Les exercices pratiqués

-  
-  
-

2 – Mes ressentis :

-  
-

3 – Mes observations

-  
-

4 – Ce dont je veux me souvenir