

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