

# JOURNAL DES PRATIQUES

Nom :

Prénom :



**Date :**

Heure :

Durée :

Lieu :



Quelle pratique ?



*Pratique informelle : quelle situation, quelle activité etc. ?*



*Pratique formelle : quelle posture, quel type etc. ?*



Quel support éventuel (guidance audio, groupe, retraite etc.) ?



Quelle intention ?



Quelles observations (sensations, émotions, sentiments, pensées, autres ressentis observés, nature de l'expérience, qualité de présence, etc.) ?