



Programme de 8 jours de Méditation du 27 avril au 4 mai 2020

Sophie Caristan-Llamas, 27 avril 2020 - Relaxologue - Praticienne en Nouvelle Hypnose - <https://www.sophiecaristanllamas-relaxologue.com/>

Exemple de programme – Semaine 1

	Ma météo intérieure	Pause sacrée d'attention à	Présence au corps subtil	Méditation sur une difficulté	Le pouvoir du OUI et du sourire	Une activité du quotidien en conscience	Un geste d'amour pour soi ou être cher	Autres : Respiration Méditer sur les sons Yoga Marche dehors
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								
Lundi								

Si vous avez la possibilité d'imprimer au format A3 (plus grand que le A4 de base), c'est plus pratique pour remplir le tableau.

Notes :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Lundi 4 mai => vos remarques et observations sur ces 8 jours :