



Semaine 3 - CONSIGNES

Exercices à domicile après la 3^e séance

Pratique formelle :

- Alternez **yoga allongé** et **scan corporel**.
- Méditation assise : **Attention focalisée** de préférence sur la respiration, là où elle est la plus facilement accessible pour vous, ou sur d'autres zones neutres du corps si la respiration représente une difficulté particulière pour vous, ou encore sur un objet extérieur si le corps est aussi problématique, 20 minutes par jour, sans enregistrement. L'intention est de favoriser la capacité à se guider soi-même, à diriger son attention et à renforcer son aptitude à revenir à l'objet d'attention choisi.
- Pour aider à l'intégration, notez chaque jour sur la **fiche d'auto-observation** les commentaires en lien avec les pratiques formelles du scan corporel, du yoga allongé et de l'attention à la respiration.

Pratique informelle :

- Remplissez chaque jour le **calendrier des événements désagréables**, à raison d'un événement par jour. Essayez de saisir ces moments lorsqu'ils se présentent.
- Soyez conscients des moments ordinaires durant la journée, en « notant » ce qui se passe dans le corps, l'esprit et la sphère émotionnelle. De la même manière, soyez conscients des moments où vous êtes dans un **mode de pilotage automatique**. Lorsque vous amenez de la conscience vers ces états, restent-ils automatiques ? Qu'est-ce qui change ? Y-a-t-il des expériences particulières (fatigue, "trop-plein») ou des circonstances particulières (certaines personnes, certaines situations) dans lesquelles le mode automatique se manifeste plus souvent ? Sans avoir besoin de changer quoi que ce soit, en étant simplement curieux dans ces moments-là.
- Notez également sur la **fiche d'auto-observation** en lien avec la pratique informelle de pleine conscience sur les activités de routine.

Fiche d'auto-observation

Pratique formelle – Semaine 3

Juste après la pratique, en restant en contact avec l'expérience, notez sur la fiche les commentaires en lien avec cette pratique.

Date	Pratique formelle	Heure	Pensées, sentiments et sensations présentes pendant la pratique. Comment vous vous êtes senti après ?
Lundi matin	Body scan	7h30	

Fiche d'auto-observation

Pratique informelle – Semaine 3

Mangez au moins un repas en pleine conscience dans la semaine, et notez à chaque fois où vous êtes conscient de ce que vous mangez. Vous pouvez également choisir de manger une partie de vos repas en pleine conscience.

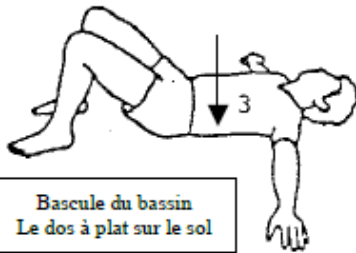
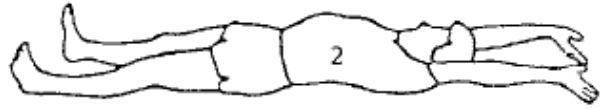
Pratique	Quelle est la situation	Qu'avez-vous remarqué avant	Qu'avez-vous remarqué après	Qu'avez-vous appris
		Sensations : Émotions : Pensées :		

Calendrier des événements désagréables – séance 3

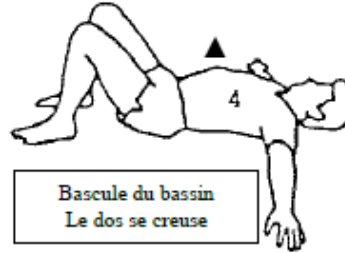
Soyez conscient de l'événement désagréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Environnement Quelle est la situation ?	LUCIDITE Avez-vous pris conscience des ressentis désagréables pendant l'expérience ?	Quelles sensations corporelles avez-vous ressenti pendant l'expérience ?	Quelles pensées, humeurs ou émotions ont été présentes lors de cette expérience ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent maintenant, en écrivant ?
Tandis que j'attends un réparateur chez moi, je réalise que je suis en retard pour une importante réunion de travail.	Oui.	Palpitations au niveau des tempes, tensions dans le cou et les épaules. Je marche de long en large.	Colère, impuissance. "Est-ce ça qu'ils appellent le service client" "ça tombe toujours quand j'ai quelque chose d'important"	"J'espère que je n'aurai plus à revivre une telle expérience"

YOGA ALLONGÉ – SÉANCE 3



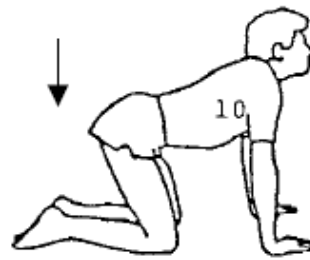
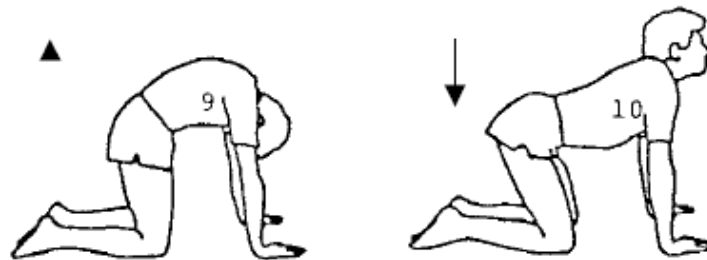
Bascule du bassin
Le dos à plat sur le sol



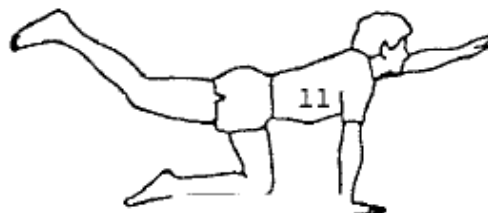
Bascule du bassin
Le dos se creuse



De chaque côté



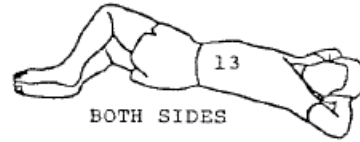
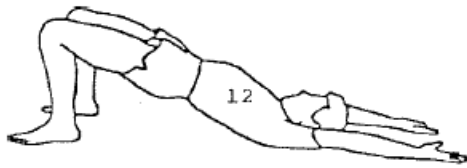
Inverser



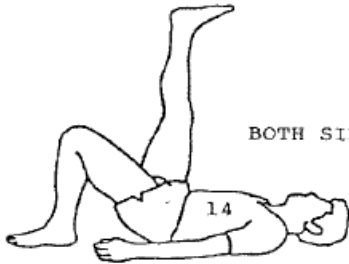
De chaque côté

YOGA ALLONGÉ SUITE – SÉANCE 3

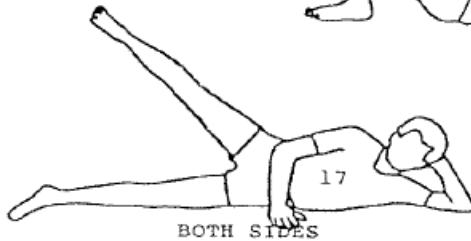
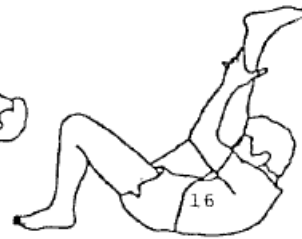
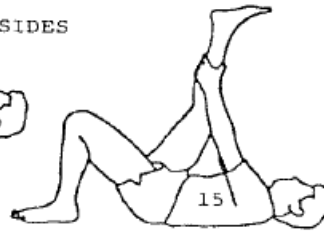
Both sides = De chaque côté



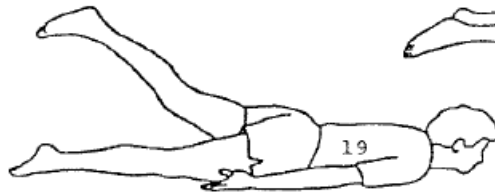
BOTH SIDES



BOTH SIDES



BOTH SIDES



BOTH SIDES

