



Semaine 6 - CONSIGNES

Exercices à domicile après la 6° séance

Pratique formelle :

- Alternez un jour sur deux avec les précédentes pratiques au choix, le nouvel enregistrement du **yoga debout** en vous appuyant également sur la planche, et commençant ainsi à vous approprier la pratique et à avoir plus d'autonomie.
- Continuez la **pratique du S.T.O.P.** à différents moments de la journée, en notant la tonalité de l'expérience et y compris dans les communications.
- Notez chaque jour sur la **fiche d'auto-observation** les commentaires en lien avec les pratiques formelles.

Pratique informelle :

- Continuez à effectuer des activités de **routine en pleine conscience** en reconnaissant les automatismes éventuels.
- Restez le plus possible en contact avec votre expérience intérieure lorsque vous échangez avec d'autres, en vous entraînant sur des situations neutres, et en vous appuyant sur les **exercices de communication**. Voyez comment vous rentrez spontanément en relation, comment vous gérez les émotions fortes et petit à petit, utilisez toute interaction (entretiens, réunions etc...), pour approfondir votre exploration et votre entraînement à la présence inconditionnelle, y compris dans les communications où il y a un enjeu. Qu'apprenez-vous de votre pratique personnelle qui puisse être appliqué à la sphère interpersonnelle ?
- Soyez attentif à ce que vous ingérez physiquement sous la forme de **nourriture** et de boissons mais aussi ce que vous consommez par le biais de vos sens : **média, réseaux sociaux, Internet**, etc. Dans tous ces domaines, remarquez quels en sont les effets et les impacts.
- Notez vos expériences sur la **fiche d'auto-observation** de la pratique informelle.

Fiche d'auto-observation

Pratique formelle – Semaine 6

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

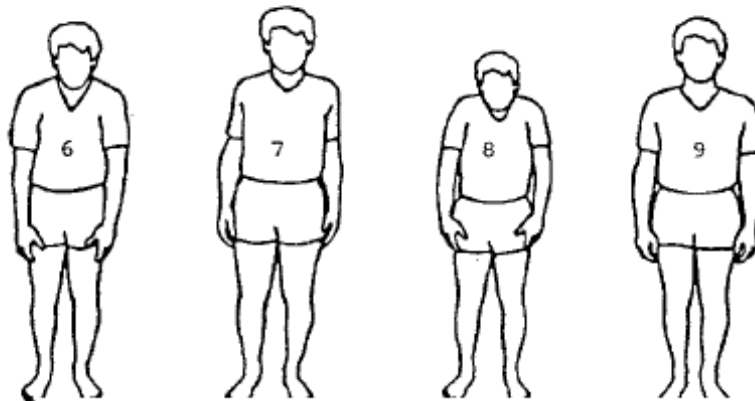
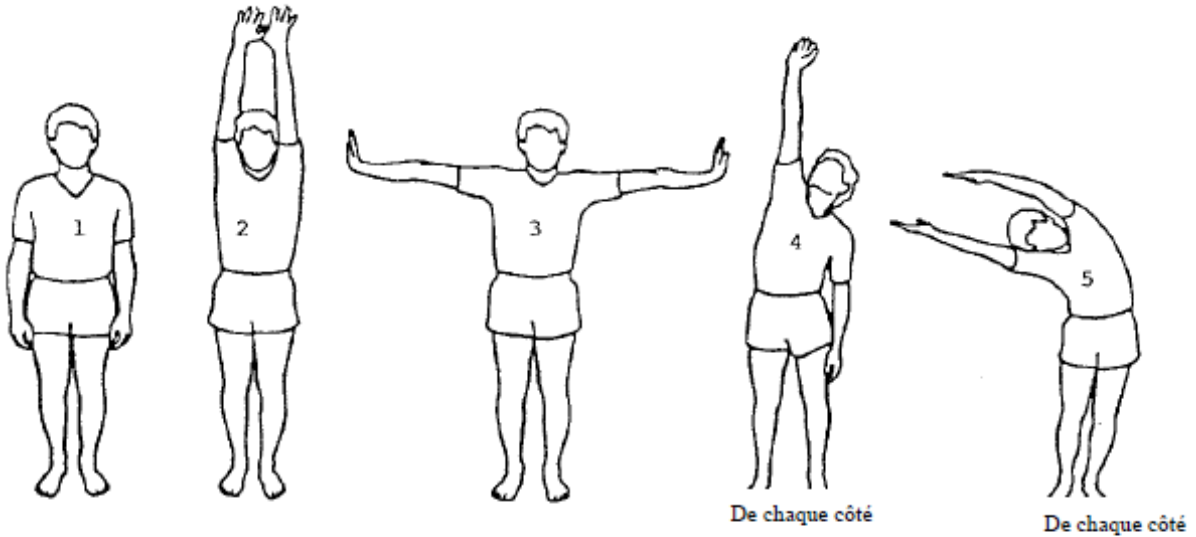
Pratique informelle – Semaine 6

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.

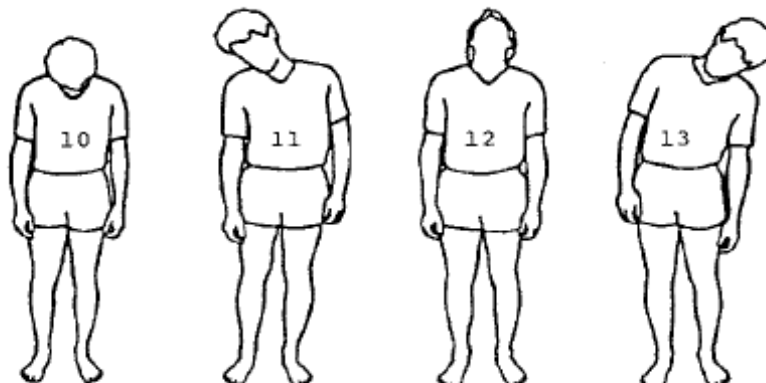
Pratique	Quelle est la situation	Qu'avez-vous remarqué avant	Qu'avez-vous remarqué après	Qu'avez-vous appris
		Sensations : Émotions : Pensées :		

POSTURES DE YOGA

2^{ème} Séquence



Mouvements d'enroulement des épaules vers l'avant et vers l'arrière



Mouvements circulaires de la tête et du cou à droite et à gauche

POSTURES DE YOGA

2^{ème} Séquence - suite



Adapté de *Full Catastrophe Living*, Jon Kabat-Zinn PhD

CYCLE MBSR – Séance 6 – CONSIGNES – pratique à domicile