

Fiche de contrôle pour les exercices de stabilisation avec support audio		JOUR 1 :				JOUR 2 :				JOUR 3 :			
		 Matin	 Journée	 Soir	 Nuit	 Matin	 Journée	 Soir	 Nuit	 Matin	 Journée	 Soir	 Nuit
Combien de fois ? 0x/1x/2x/3x													
Quel exercice ?	Respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Bodyscan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Lieu sûr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tous les exercices	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
L'exercice a-t-il été utile ?		☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	

Fiche de contrôle pour les exercices de stabilisation avec support audio		JOUR 4 :				JOUR 5 :				JOUR 6 :			
		 Matin	 Journée	 Soir	 Nuit	 Matin	 Journée	 Soir	 Nuit	 Matin	 Journée	 Soir	 Nuit
Combien de fois ? 0x/1x/2x/3x													
Quel exercice ?	Respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Bodyscan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Lieu sûr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tous les exercices	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
L'exercice a-t-il été utile ?		☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	☐ oui ☐ un peu ☐ non	