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 ? ox/1x/2x/3x												
٠.	Respiration												
exercice	Bodyscan												
Quel ex	Lieu sûr												
ð	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			

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 ? ox/1x/2x/3x												
<i>د</i> ٠	Respiration												
Quel exercice	Bodyscan												
iel ex	Lieu sûr												
ਰੋ	Tous les exercices												
L'exe	ercice 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			