**Journal de bord : Pratiques de la semaine-MBSR-Séance#\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Date** | **Quelle était la pratique?** | **Observations** |
| Vendredi |  |  |
| Samedi |  |  |
| Dimanche |  |  |
| Lundi |  |  |
| Mardi |  |  |
| Mercredi |  |  |
| Jeudi |  |  |