**MBSR/MBCT : Bilan de mi-parcours**

En réfléchissant à votre parcours dans ce programme, nous vous invitons à vous communiquer ce qui va bien et les obstacles rencontrés.

Nom :

Date :

1. Globalement, comment décririez-vous votre expérience à date?
2. Qu’est-ce que je découvre et qu’est-ce que j’explore dans les pratiques suivantes?

* Scan corporel :
* Etirements en pleine conscience :
* Méditation assise

1. Qu’est-ce que je découvre à propos de moi-même?
2. Est-ce que je prends le temps de pratiquer? Combien de temps?
3. Autres commentaires, questions?

Traduction du questionnaire de Susan Woods