

CARNET DE ROUTE

Première Étape : Observation

Rappel des Consignes

- Prendre 5 pauses par jour
 - Durée 3 minutes ou plus
 - Deux pauses dans la matinée
 - Deux pauses dans l'après-midi
 - Une pause le soir
- Limiter l'activité musculaire
 - Le moins de mouvements possibles
 - Position verticale, assise ou debout
 - La marche lente est possible
- S'imprégner de l'environnement
 - Au début de la pause
 - Porter son attention sur l'environnement
 - Les perceptions sensorielles
 - Les émotions
- Déplacer l'attention sur le souffle
 - Accompagner l'inspiration par la pensée
 - Accompagner l'expiration par la pensée
 - Revenir à l'environnement
- Prendre des notes mentales
 - Pour s'en souvenir le soir
- Le soir
 - Ou le lendemain matin
 - Compléter le Carnet de Route

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme d'Apprentissage et de Suivi

Carnet de Route - Étape 1

Date de début du Programme :

Date du premier Rendez-Vous :

Date du début de la Première Étape :

Date du prochain Rendez-Vous :

JOUR 1

☐ Matin

☐ Matin

☐ Après-Midi

☐ Après-Midi

☐ Soir

Total :

JOUR 2

☐ Matin

☐ Matin

☐ Après-Midi

☐ Après-Midi

☐ Soir

Total :

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE
Programme d'Apprentissage et de Suivi
Carnet de Route - Étape 1

JOUR 3

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

JOUR 4

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

JOUR 5

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE
Programme d'Apprentissage et de Suivi
Carnet de Route - Étape 1

JOUR 6

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

JOUR 7

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

JOUR 8

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE
Programme d'Apprentissage et de Suivi
Carnet de Route - Étape 1

JOUR 9

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

BILAN DE L'ÉTAPE

Durée de l'étape (en jours) :

Nombre de cases cochées :

Observations libres :

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme d'Apprentissage et de Suivi

Carnet de Route - Étape 1

Le Rendez-Vous

NOTES - RECOMMANDATIONS - CONSEILS - REMARQUES

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme d'Apprentissage et de Suivi

Carnet de Route - Étape 1

JOUR 10 (FEUILLE SUPPLÉMENTAIRE SI NÉCESSAIRE)

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

JOUR 11

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :

JOUR 12

- ☐ Matin
- ☐ Matin
- ☐ Après-Midi
- ☐ Après-Midi
- ☐ Soir

Total :