

LE JOURNAL DE BORD DE VOS PRATIQUES

Le mot journal se définit comme un écrit où on relate les faits de la vie quotidienne. Vous entreprenez un voyage vers la voie du yoga, un chemin vers la transformation. Un compte-rendu écrit vous permettra de mettre sur papier des faits mais aussi des éléments suggestifs de votre cheminement. C'est un processus qui vous amènera à vivre des expériences, à explorer de nouveaux horizons, à susciter des réflexions et à trouver des solutions.

Ne vous censurez pas, laissez couler les mots librement, sans jugement avec ouverture et bienveillance. Mettez de côté la performance, oubliez la perfection, les belles phrases, la grammaire et le beau vocabulaire. L'important est d'accueillir ce que vous vivez, de façon spontané et authentique.

Pour chaque pratique, indiquez votre nom et notez la date et la pratique.

Répondez aux questions suivantes :

Centration :

Notez comment vous vous sentez avant votre pratique sur le plan physique, mental et émotif.

Pratique :

Voici des exemples de questions à répondre. Justifiez vos réponses.

Quels sont les défis que vous avez rencontrés?

Quelles sont les sensations qui ont marquées votre pratique?

Quelles sont vos postures préférées?

Quelles sont les postures que vous aimez le moins?

Quel est votre rapport à l'effort, la détente, la douleur etc...?

Quelles sont les pensées qui vous ont habitées?

Avez-vous respecté vos limites?

Pour la plupart des devoirs, je vous demanderai de répondre à une ou des questions spécifiques et pour d'autres devoirs, vous aurez le choix de répondre à la ou aux questions qui vous parlent le plus.

Retour (optionnel)

Faites un retour sur votre expérience globale en la résumant en une courte phrase. Par exemple, notez un défi, un succès, un progrès, une interrogation etc...

Votre journal de bord est un outil précieux pour suivre votre évolution et votre progression tout au long de votre année de formation et à apprendre à mieux vous connaître. Il constituera une mine d'informations sur le chemin parcouru et sur vos apprentissages.

