

Annexe 1 — Pratiques formelles par semaine

Ce tableau te rappelle les pratiques “pilier” de chaque semaine.

Tu peux t’en servir de 2 façons :

- Pendant le programme : pour savoir quoi pratiquer cette semaine.
- Après le programme : pour choisir 1 pratique de base à garder (ou alterner), sans te compliquer la vie.

Rappel “comment choisir” (surtout après les 8 semaines)

- Si tu ne gardes qu’une seule pratique : choisis la plus **accessible** pour toi.
- Vise la **régularité**, pas la performance.
- Une pratique courte, faite souvent, vaut mieux qu’une pratique longue... jamais faite.

Semaine	Pratique 1	Durée	Pratique 2	Durée
1	Mini scan corporel	10–15 min	Respiration ancrage	5–10 min
2	Méditation assise respiration + pensées	15–20 min	Scan corporel approfondi	10–15 min
3	Méditation assise “pensées comme des nuages”	15–20 min	Mouvement conscient doux	10–15 min
4	Mouvement conscient – écouter les signaux de stress	15–20 min	Méditation assise “répondre plutôt que réagir”	10–15 min
5	Méditation assise “se tourner vers une difficulté”	20 min	Scan corporel orienté bienveillance	15–20 min
6	Méditation assise – stabilité intérieure / “montagne”	15–20 min	Méditation “lac”	15–20 min
7	Méditation de bienveillance	15–20 min	Marche méditative	10–15 min
8	Méditation de récapitulation	20–30 min	Pratique “de base” choisie	10–20 min