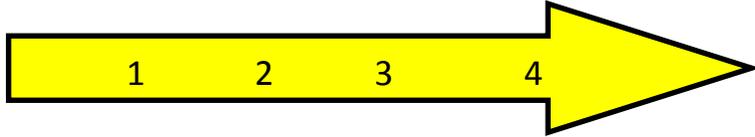


Notre fiche de Ressenti Séance :

Musculaire— Coordination— Ecoute de son état intérieur

Très facile/ Facile/ Difficile / Très difficile



Prénoms	Début séance	Après 1er exo	Après 2è exo	Après 3è exo	Après respiration	Après relaxation

Prénoms	Début séance	Après 1er exo	Après 2è exo	Après 3è exo	Après respiration	Après relaxation

Respiration :

- J'arrive à trouver le rythme demandé
- J'applique les consignes en bloquant l'air
- Je n'arrive pas à faire les cycles demandés
- Je ne pense pas à ma respiration

