

Prénom						
	En colère Je vais très mal	Triste	Une petite contrariété une petite ombre devant moi	Je suis "ailleurs" Détendu mais peu attentif à ce qui se passe	Je me sens léger, pétillant	Tout va bien
Avant la séance						
Après 1er exercice						
Après 2ème exercice						
Après 3ème exercice						
Après Pranayama						
Après Relaxation						
Ma phrase synthèse de la séance						