

Connaissance & Conscience de Soi

Compagnon de pratique

Carnet de Route
Trame 1

Julie PIERRE
Relaxologue

Guide Relaxologie
Version numérique-Pdf -2026





Mentions & usage

Ce guide est un support de bien-être et d'exploration personnelle.

Il ne remplace pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique.

Contact : **Par Formulaire** ou juliepierre@lilo.org

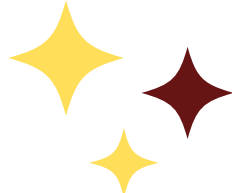
- - -

PDF à imprimer pour compléter ou
en support de **votre carnet de bord**

Usage personnel uniquement.

Toute reproduction, diffusion, partage ou revente (même partielle) est interdite sans autorisation écrite.





Sommaire

Page 3 — Bienvenue

Page 4 — Comment utiliser/ Proposition

Page 5 - TRAMES PRATIQUES

Page 6 — Page Quotidienne / Matin

Page 7 — Page Quotidienne / Soir

Page 8 — Page Hebdomadaire

Page 9 — Mon Suivi

Page 10 — Page Mensuelle

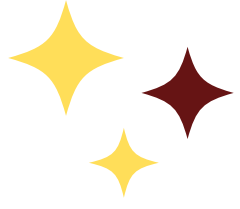
Page 11 - BILAN & CREATIF

Page 12 — Bilan de mon parcours

Page 13 — Et maintenant...

Page 14 — Ressources & accompagnement





Bienvenue

Bienvenue dans ton compagnon de pratique.

Ici, tu trouveras des pages simples à reproduire (ou imprimer plusieurs fois) pour t'accompagner au quotidien :

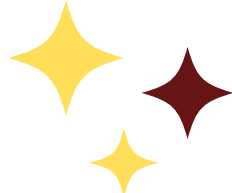
intention, ressenti, pratiques, gratitude, bilan.

Ce compagnon n'est pas là pour te "tenir" à un rythme parfait. Il est là pour te soutenir.

Même rempli à moitié, même utilisé de temps en temps, il fait déjà son travail :

te ramener à toi.





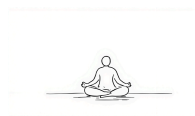
Comment utiliser / Proposition

A adapter :

1. **Quotidien (5 minutes)** : une page le matin + une phrase le soir.
2. **Hebdomadaire (15 minutes)** : un bilan par semaine, sans te juger.
3. **Mensuel (20 minutes)** : un point d'étape pour voir ton évolution.

Rappel : la régularité compte plus que la durée. Et la bienveillance compte plus que tout.

Mon intention pour ce tome :



Trames PRATIQUES

Mon compagnon quotidien





PAGE QUOTIDIENNE

Date :

Le matin

Mon intention du jour :

Comment je me sens ce matin ?

Corps :

☐ Reposé(e) ☐ Fatigué(e) ☐ Tendu(e) ☐ Énergique ☐ Autre :

Émotion :

☐ Serein(e) ☐ Anxieux(se) ☐ Motivé(e) ☐ Triste ☐ Autre :

Ma respiration consciente du matin : ☐ Fait





Le soir

Une chose pour laquelle je suis reconnaissant(e) aujourd'hui :

Qu'ai-je appris sur moi aujourd'hui ?

Un mot pour décrire ma journée :

Ma pratique du jour

Pratique | ☐

Respiration consciente | ☐

Marche attentive | ☐

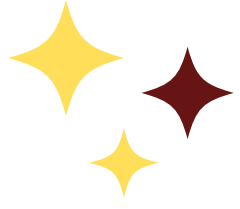
Écoute du corps | ☐

Moment de présence | ☐

Autre | ☐ :

Notes libres :





PAGE HEBDOMADAIRE

Semaine du :

au :

Bilan de la semaine

Ce qui m'a nourri(e) cette semaine :

Ce qui m'a pesé :

Ma victoire de la semaine (même petite) :

Ce que j'ai appris sur moi :

La semaine prochaine

Ce que je souhaite cultiver :

Mon intention pour la semaine :

Une action concrète que je m'engage à faire :



Mon suivi

Jour	Humeur 1/10	Prati- que Faite ?	Notes
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



PAGE MENSUELLE

(modèle optionnel)

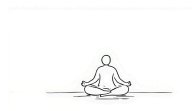
Mois de :

 **Mes 3 grandes fiertés du mois :**

 **Ce qui a évolué en moi :**

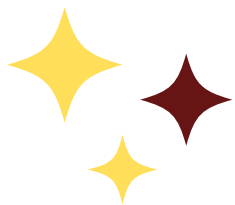
 **La leçon principale de ce mois :**

 **Mon choix pour le mois prochain :**



Bilan & Créatif





Bilan de mon parcours

Prendre un moment pour faire le point.

Ce que cela m'a apporté :

Ce qui a changé en moi :

Ce que je souhaite continuer à cultiver.

Choisis un moyen d'expression qui te plaise :

Ecriture

Dessin

Collage

...





Et maintenant...

Les Carnets de Route "Connaissance & Conscience de Soi"
t'attendent... Dans l'ordre ou comme cela t'inspire...

Découvrir Tous les Tomes...



Rappelle-toi :

- Tu portes en toi tout ce dont tu as besoin
- Chaque pas compte, même le plus petit
- Tu es digne d'amour et de bienveillance, tel(le) que tu es

Avec douceur.





Si tu as une question ?
ou un le besoin d'être accompagné(e),

Contact : **Formulaire** ou juliepierre@lilo.org

En savoir plus sur : **La relaxologie holistique**

Site : **www.juliepierre.fr**



Voir Tous les Tomes

Le Carnet de Route

prends soin de toi. Un pas après l'autre.

Julie Pierre — Relaxologue
Connaissance & Conscience de Soi



Vers un autre possible



J.P.