



Mon plan d'action **Relax +**

Objectif 9 minutes par jour pour restaurer la cohérence

Évaluation Personnelle / Objectif
(à remplir quotidiennement au fur et à mesure)

Relax +	AU LEVER	MI-JOURNÉE	EN SOIRÉE	Temps total
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				