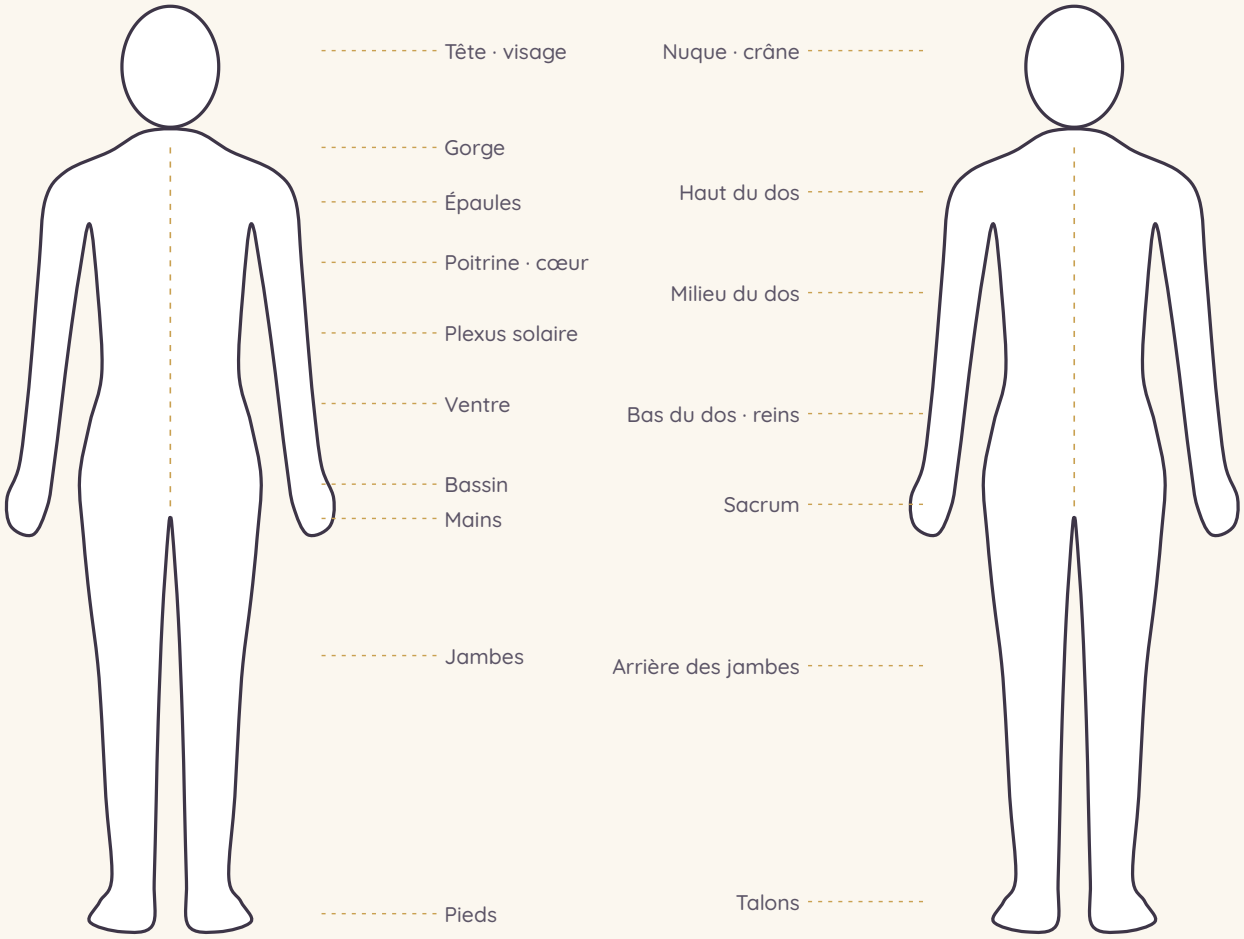
Sonia & Julien

CARTE DE MON CORPS ÉNERGÉTIQUE

Initiation 1 · Écouter son corps — après le scan du corps, coloriez les zones ressenties.

PRÉNOM _____ DATE _____



FACE DOS

Rouge : tension	Bleu : froid, vide	Jaune : lumière	Gris : lourdeur

Coloriez sans chercher à interpréter : notez simplement ce qui est là, comme une photographie de ce moment. Une zone sans sensation reste blanche, c'est aussi une information.

MES NOTES _____

Cette carte aide à écouter son propre corps ; elle ne remplace pas un avis médical. Une douleur ou un symptôme persistant relève d'un professionnel de santé.

Sonia & Julien

CE QUE JE RESSENS, ZONE PAR ZONE

Zone	Ce que je ressens (lourd, vide, chaud, froid, tension, lumière)	Intensité 1 à 5	Émotion ou image
Pieds et jambes		○ ○ ○ ○ ○	
Bassin et ventre		○ ○ ○ ○ ○	
Plexus solaire		○ ○ ○ ○ ○	
Poitrine et cœur		○ ○ ○ ○ ○	
Épaules et dos		○ ○ ○ ○ ○	
Bras et mains		○ ○ ○ ○ ○	
Gorge		○ ○ ○ ○ ○	
Visage et tête		○ ○ ○ ○ ○	

MA CARTE-MIROIR

CARTE TIRÉE ET SON NUMÉRO _____

CE QUE L'IMAGE ÉVEILLE EN MOI _____

LE LIEN AVEC MA ZONE LA PLUS MARQUÉE _____

MA PRATIQUE DE LA SEMAINE _____

À refaire chaque mois et à ranger dans votre carnet de bord : en comparant vos cartes, vous verrez votre chemin.