

# PRENDRE SOIN DE SOI

PHYSIQUEMENT		L	M	M	J	V	S	D
1								
2								
3								
4								
5								
MENTALEMENT		L	M	M	J	V	S	D
1								
2								
3								
4								
5								
EMOTIONNELLEMENT		L	M	M	J	V	S	D
1								
2								
3								
4								
5								
SPIRITUELLEMENT		L	M	M	J	V	S	D
1								
2								
3								
4								
5								

QUOTIDIEN

HEBDOMADAIRE

MENSUEL