



Défi d'octobre

5 minutes pour revenir à soi

Cohérence cardiaque • Octobre 2026



3 fois par jour • 5 minutes



Inspirer 5 secondes
Expirer 5 secondes



Respirer doucement,
sans forcer.

Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			1 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	2 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	3 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	4 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée
5 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	6 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	7 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	8 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	9 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	10 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	11 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée
12 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	13 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	14 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	15 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	16 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	17 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	18 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée
19 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	20 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	21 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	22 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	23 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	24 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	25 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée
26 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	27 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	28 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	29 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	30 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	31 ☐ Matin ☐ Midi ☐ Fin de journée	

Je coche une case après chaque pratique.
Chaque pause compte. Je reprends avec douceur.

Ce que je remarque en moi :
