

VITALITY MOVE

BY O.F.F.

BILANS DE FIN DE MOIS





FIN MOIS 1 – Forêt des Fondations auto-évaluation

Objectif : conscience corporelle, respiration,
tonus de base, ancrage.

👉 Clique sur l'icône de surligneur ou de forme dans ton lecteur PDF, puis surligne ou entoure l'émoticône qui correspond à ton ressenti.

Comment évalues-tu... :

- Ta posture globale (debout, assise) ? 🙄 😐 😊 😄 😁
- Ta capacité à respirer profondément ? 🙄 😐 😊 😄 😁
- Ta conscience du périnée et du transverse ? 🙄 😐 😊 😄 😁
- Ton énergie globale après les séances ? 🙄 😐 😊 😄 😁
- Ton niveau de motivation pour continuer ? 🙄 😐 😊 😄 😁

Qu'as-tu découvert sur ton corps ce mois-ci ?

(ex. : "J'ai compris où je compense", "J'ai senti mon périnée pour la 1re fois", etc.)



Quelles séances as-tu préférées et pourquoi ?

As-tu rencontré des difficultés ? Si oui, lesquelles ?

Un mot pour définir ton mois 1 :

Connexion – Recentrage – Exploration –
ou autre ?



FIN MOIS 2 – Plage de la profondeur auto-évaluation

Objectif : renforcer en profondeur, posture active, coordination souffle/mouvement

👉 Clique sur l'icône de surligneur ou de forme dans ton lecteur PDF, puis surligne ou entoure l'émoticône qui correspond à ton ressenti.

Comment évalues-tu... :

- Ta tonicité générale ? 😞 😐 😊 😄 😁
- Ton aisance dans les enchaînements Pilates Flow ? 😞 😐 😊 😄 😁
- La stabilité de ton centre (gainage, équilibre) ? 😞 😐 😊 😄 😁
- Ton ressenti du haut du corps (bras, épaules, dos) ? 😞 😐 😊 😄 😁
- La régularité de ta pratique ? 😞 😐 😊 😄 😁

Sens-tu des évolutions physiques ? Si oui, lesquelles ?
(posture, mobilité, silhouette, douleurs en moins ?)



- **Quels mouvements t'ont surprise** (en bien ou en challenge) ?

- **Comment se passe ton intégration des hypopressifs ?**
(facilité, ressenti, posture, respiration...)

- **Un mot pour définir ton mois 2 :**

■ Tonicité – ■ Ancrage – ■ Souplesse – ou autre ?



FIN MOIS 3 – Montagne de l'harmonie auto-évaluation

Objectif : coordination globale, fluidité,
énergie, confiance et sérénité

👉 Clique sur l'icône de surligneur ou de forme dans ton lecteur PDF, puis surligne ou entoure l'émoticône qui correspond à ton ressenti.

Comment évalues-tu... :

- Ta fluidité dans les enchaînements ? 😞 😐 😊 😄 🥳
- Ton énergie en journée ? 😞 😐 😊 😄 🥳
- Ton rapport à ton corps (image, sensations) ? 😞 😐 😊 😄 🥳
- Ton mental pendant la relaxation ? 😞 😐 😊 😄 🥳
- Ton autonomie dans la pratique (ressenti, adaptation) ?
😞 😐 😊 😄 🥳




As-tu trouvé un meilleur équilibre entre force et douceur ?



- **Quel a été ton moment préféré dans ce mois ?**

- **Qu'aimerais-tu approfondir ou maintenir dans ta routine après le programme ?**

- **Un mot pour définir ton mois 3 :**

 Harmonie –  Équilibre –  Confiance – ou autre ?