

Дневник за йога

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?

ДНЕВНИК ЗА ЙОГА



Дата _____

Време за практика (мин): _____

Стил йога: _____

Енергия преди:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергия след:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



НАМЕРЕНИЕ ЗА СЕСИЯТА

Какво е намерението ви за днешната практика? напр. Да пусна напрежението, да изградя сила, да намеря покой...

ПРАКТИКУВАНИ ПОЗИ

Изброете ключовите асани или последователности от днешната сесия

ОСЪЗНАТОСТ НА ТЯЛОТО

Какво забелязахте в тялото си? Зони на напрежение, отвореност, дискомфорт или лекота?
