

Ημερολόγιο Γιογκα

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ***Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...***ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ***Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια***ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ***Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ***Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...***ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ***Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια***ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ***Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ***Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...***ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ***Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια***ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ***Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ

Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ***Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...***ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ***Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια***ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ***Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΟΓΚΑ



Ημερομηνία _____

Χρόνος εξάσκησης (λεπτά): _____

Στυλ γιογκά: _____

Ενέργεια πριν:

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

Ενέργεια μετά:

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

Διάθεση (1-10):

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



ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια είναι η προθεση σου για τη σημερινη ασκηση; π.χ. Αφησε την ενταση, χτισε δυναμη, βρες ηρεμια...

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΗΘΗΚΑΝ

Απαριθμησε τις βασικες ασανες η ακολουθιες απο τη σημερινη συνεδρια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Τι παρατηρησες στο σωμα σου; Περιοχες εντασης, ανοιγματος, δυσφοριας η ανεσης;