

---



# Journal de yoga

---



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensions...)*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inconfort...)*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Temps de pratique (min): \_\_\_\_\_

Style de yoga: \_\_\_\_\_

Énergie avant:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Énergie après:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humeur (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Intention de la séance** *(quelle est votre intention pour la pratique d'aujourd'hui ? ex. relâcher les tensio...*

---

---

---

---

---

**Postures pratiquées** *(listez les asanas ou séquences clés de la séance d'aujourd'hui)*

---

---

---

---

---

**Conscience corporelle** *(qu'avez-vous remarqué dans votre corps ? zones de tension, d'ouverture, d'inco...*

---

---

---

---

---