

---



# Jurnal Yoga

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals

---

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** *(apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...*

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** *(daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)*

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** *(apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** *(apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...*

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** *(daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)*

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** *(apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** *(apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...*

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** *(daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)*

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** *(apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** *(apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...*

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** *(daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)*

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** *(apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** *(apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...*

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** *(daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)*

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** *(apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** *(apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...*

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** *(daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)*

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** *(apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu latihan (menit): \_\_\_\_\_

Gaya Yoga: \_\_\_\_\_

Energi Sebelum: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi Sesudah: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Niat Sesi** (apa niatmu untuk latihan hari ini? mis. melepas ketegangan, membangun kekuatan, menemuka...)

---

---

---

---

---

**Pose yang dipraktikkan** (daftar asana atau rangkaian utama dari sesi hari ini)

---

---

---

---

---

**Kesadaran Tubuh** (apa yang kamu rasakan di tubuhmu? area ketegangan, keterbukaan, ketidaknyaman...)

---

---

---

---

---