


Diario di Yoga



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido



Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

Data: _____

Tempo di pratica (min): _____

Stile di yoga: _____

Energia prima: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Intenzione della sessione *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

Posizioni praticate *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

Consapevolezza corporea *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*
