

Jurnal Yoga

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?

JURNAL YOGA



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*

JURNAL YOGA



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*

JURNAL YOGA



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*

JURNAL YOGA



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?

JURNAL YOGA



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*

JURNAL YOGA



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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



NIAT SESI

Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...

POSE YANG DIPRAKTIKKAN

Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini

KESEDARAN BADAN

Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?



Tarikh _____

Masa latihan (min): _____

Gaya Yoga: _____

Tenaga Sebelum:

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

Tenaga Selepas:

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

Mood (1-10):

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

**NIAT SESI***Apakah niat anda untuk latihan hari ini? cth. Lepaskan ketegangan, bina kekuatan, cari ketenangan...***POSE YANG DIPRAKTIKKAN***Senaraikan asana atau urutan utama daripada sesi hari ini***KESEDARAN BADAN***Apa yang anda perhatikan pada badan anda? Kawasan tegang, terbuka, tidak selesa, atau selesa?*