

---



# Dziennik jogi

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---



# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** *(jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)*

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** *(wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)*

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** *(co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

Styl jogi: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intencja sesji** (jaka jest twoja intencja na dzisiejszą praktykę? np. puścić napięcie, budować siłę, znaleźć s...)

---

---

---

---

---

**Ćwiczone pozycje** (wymień kluczowe asany lub sekwencje z dzisiejszej sesji)

---

---

---

---

---

**Świadomość ciała** (co zauważyłeś w swoim ciele? obszary napięcia, otwartości, dyskomfortu lub swobody?)

---

---

---

---

---