


Diário de Yoga



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*

Data: _____

Tempo de prática (min): _____

Estilo de Yoga: _____

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

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

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



Intenção da Sessão *(qual é a sua intenção para a prática de hoje? ex: soltar a tensão, construir força, en...)*

Posturas praticadas *(liste as principais asanas ou sequências da sessão de hoje)*

Consciência Corporal *(o que você notou no seu corpo? áreas de tensão, abertura, desconforto ou leveza?)*
