


Журнал йоги



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)

Дата: _____

Час практики (хв): _____

Стиль йоги: _____

Енергія до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергія після: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Намір сеансу (який ваш намір на сьогоднішню практику? наприклад відпустити напругу, розвинути...)

Практиковані пози (перелічіть основні асани або послідовності сьогоднішнього сеансу)

Усвідомлення тіла (що ви помітили у своєму тілі? зони напруги, відкритості, дискомфорту або лег...)
