



HARJOITUSPÄIVÄKIRJA



Höllää kireys
joogakurssi.fi

Tämän harjoituspäiväkirjan tarkoitus on tukea harjoitteluasi. Voit kirjata ylös milloin joogasit, kauanko harjoitus kesti sekä lempiharjoituksesi. Lisäksi voit halutessasi tehdä tarkempia muistiinpanoja ja havaintoja harjoituksista.

Voit tulostaa lisä sivuja
harjoituspäiväkirjaasi:
www.joogakurssi.fi

Väritä kannen kuva sinulle mieluiseksi ja rentoudu värityksen avulla.

Kannen värityskuva © Päivi Vesala
Harjoituspäiväkirja © Katja Mattila,
Loving Wellness

PÄIVÄ JA AIKA

HARJOITUKSEN NIMI TAI KUVAUS HARJOITUKSESTA

MILTÄ TÄMÄ HARJOITUS TUNTUI?(KEHO, MIELI, AJATUKSET, KESKITTYMINEN, KEHITTYMINEN)

PÄIVÄ JA AIKA

HARJOITUKSEN NIMI TAI KUVAUS HARJOITUKSESTA

MILTÄ TÄMÄ HARJOITUS TUNTUI?(KEHO, MIELI, AJATUKSET, KESKITTYMINEN, KEHITTYMINEN)

PÄIVÄ JA AIKA

HARJOITUKSEN NIMI TAI KUVAUS HARJOITUKSESTA

MILTÄ TÄMÄ HARJOITUS TUNTUI?(KEHO, MIELI, AJATUKSET, KESKITTYMINEN, KEHITTYMINEN)