

CARNET DE SUIVI - YOGA - Leçon 4			
NOM, Prénom :	Classe :	Date : .../.../...	L4 - Objectif :
Echauffement :			
Postures réalisées :			
Pranayama :			
Relaxation :			

Évaluation des ressentis		
1. Avant la séance : Indiquez votre ressenti sur chaque axe en traçant un cercle (○)		
2. Après la séance : Indiquez votre ressenti sur chaque axe en traçant une croix (×)		
Complètement épuisé	Engourdi, fatigué	Très actif, alerte
Pensées confuses, distrait	Concentré sur un objectif	Très clair et concentré
Pas motivé	Motivé, actif	Très motivé et organisé
Émotions négatives	Neutre, aucune émotion particulière	Emotions positives et équilibré
Triste	Content	Très joyeux
Douleurs musculaires	Quelques tensions musculaires	Aucune tension musculaire
Autres remarques personnelles, adaptations nécessaires :		