

CARNET DE SUIVI - YOGA - Leçon 7

NOM, Prénom :	Classe :	Date : .../.../...	L7 - Objectif :
Echauffement :			
Postures réalisées :			
Pranayama :			
Relaxation :			

Évaluation des ressentis : choisir un degré de 1 à 5 (1 = ressenti très faible / 5= ressenti très important)		
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
Respiration courte, superficielle	Respiration avec amplitude moyenne	Respiration profonde
Inquiet	En sécurité	Calme et serein
Blocage du souffle dans certaines postures	Souffle fluide mais parfois irrégulier	Souffle régulier et synchronisé avec les mouvements
Autres remarques personnelles, adaptations nécessaires :		