



CURSO AYUM YOGA ONLINE

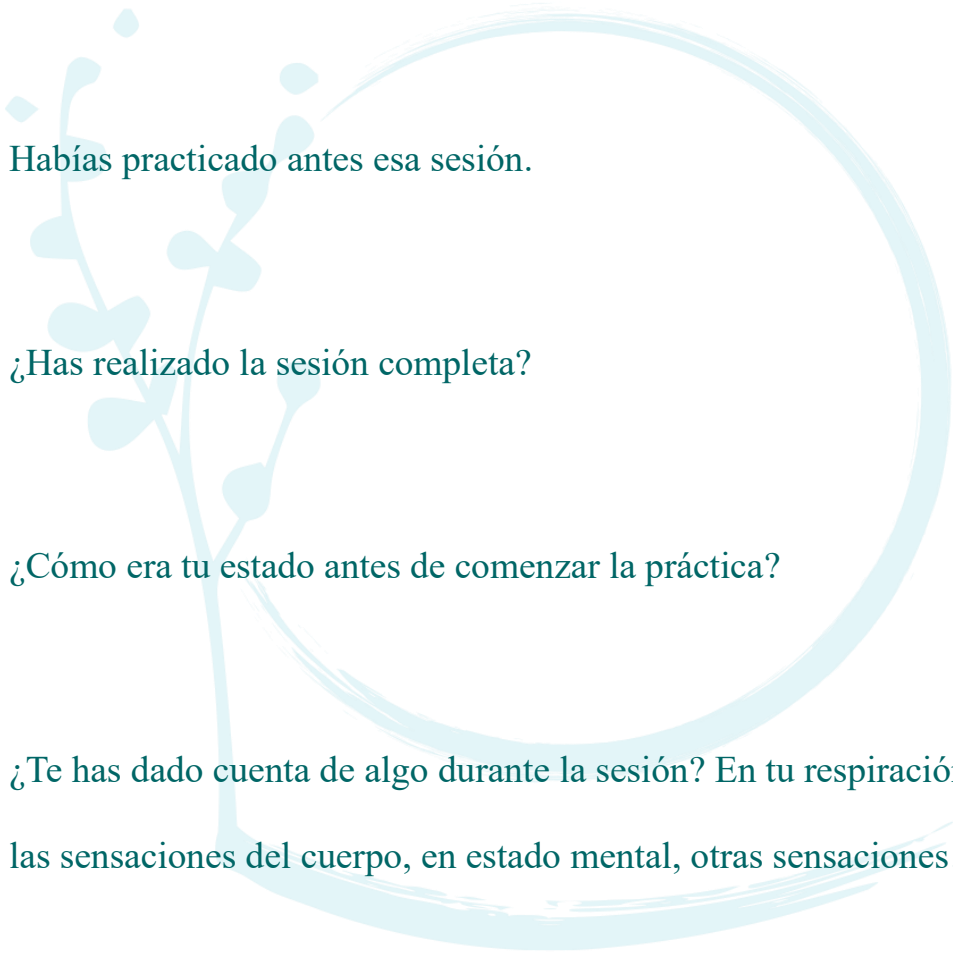
Diario de la Práctica

Urbano

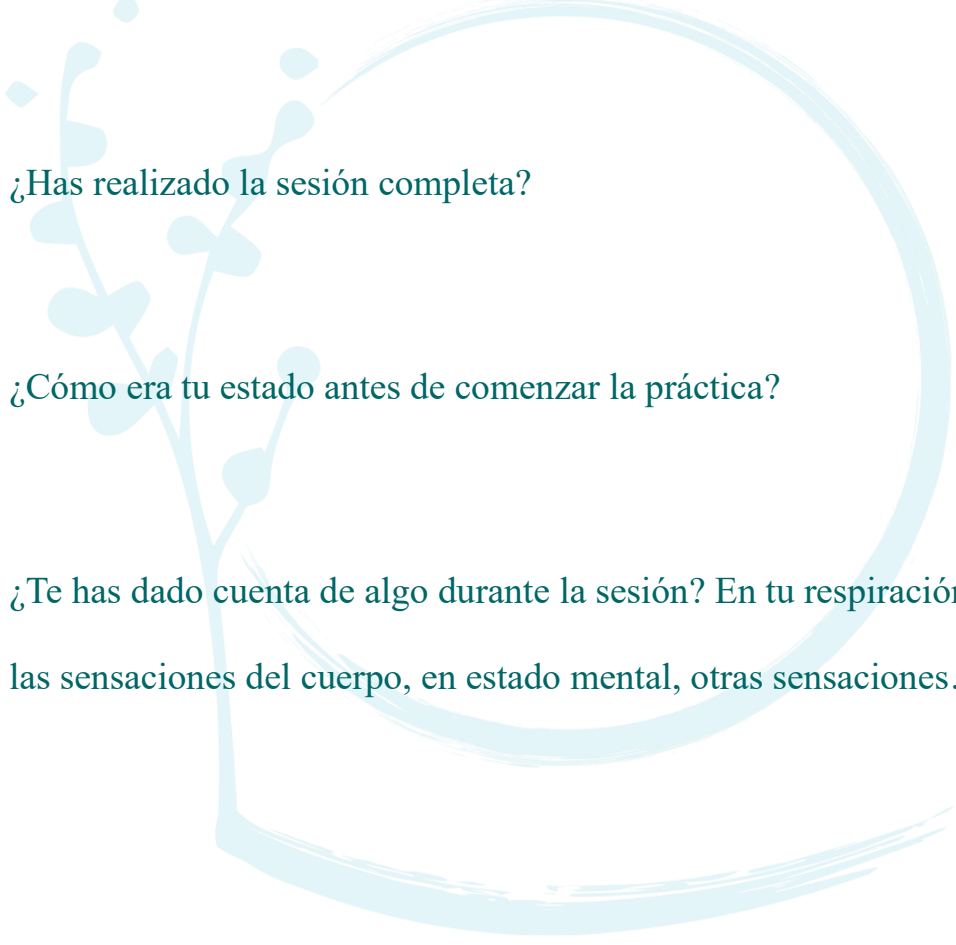
 **Inspiración**
Urbana
YOGA & CRECIMIENTO PERSONAL

CURSO AYUM YOGA ONLINE

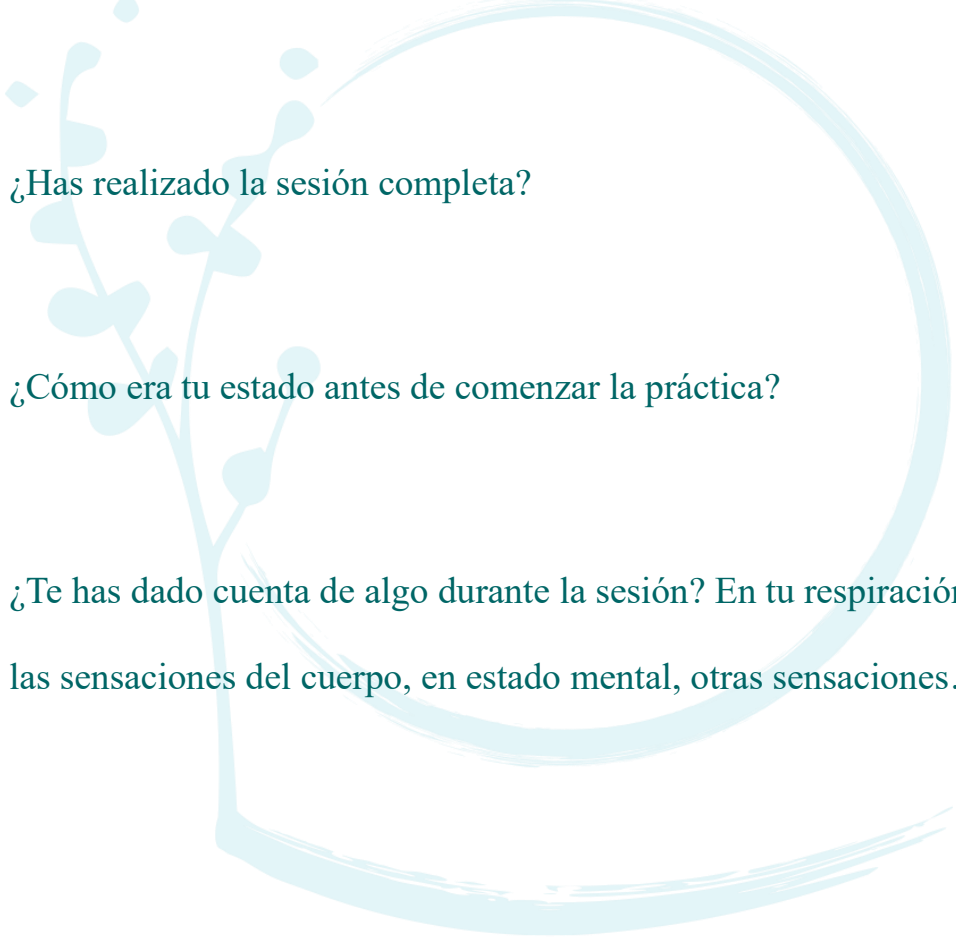
Diario de la Práctica

- ✓ Dia de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

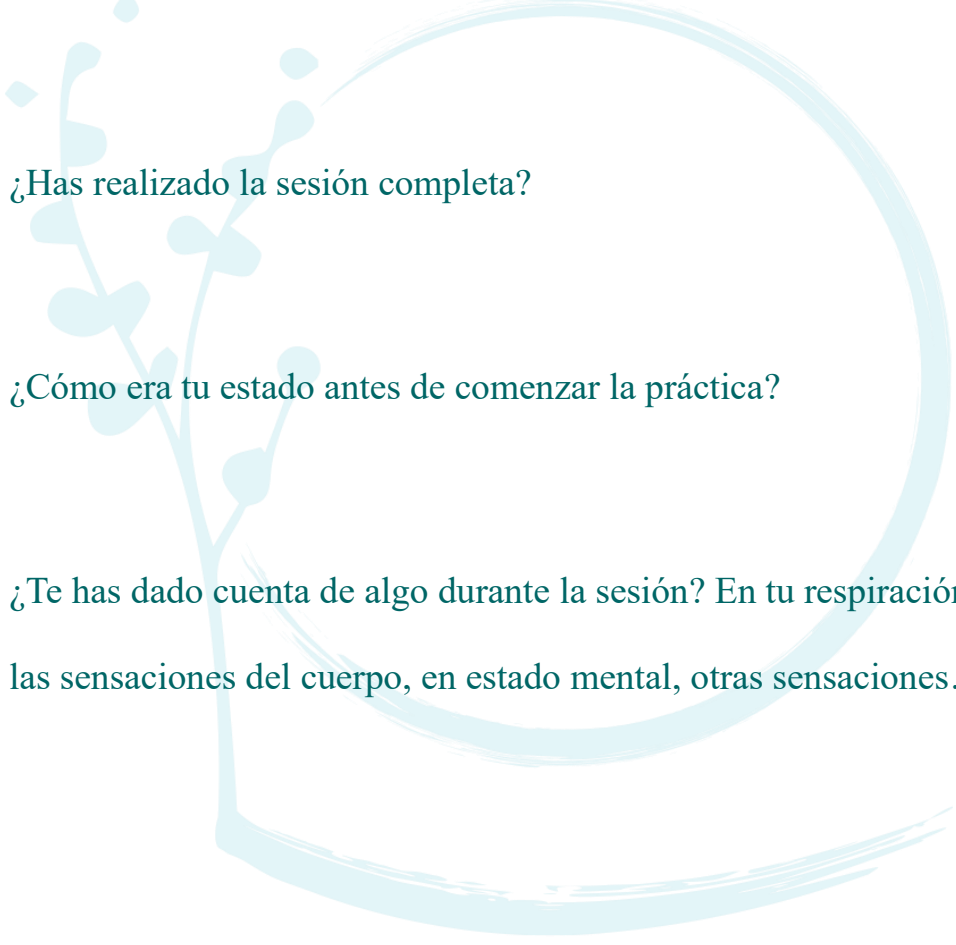
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

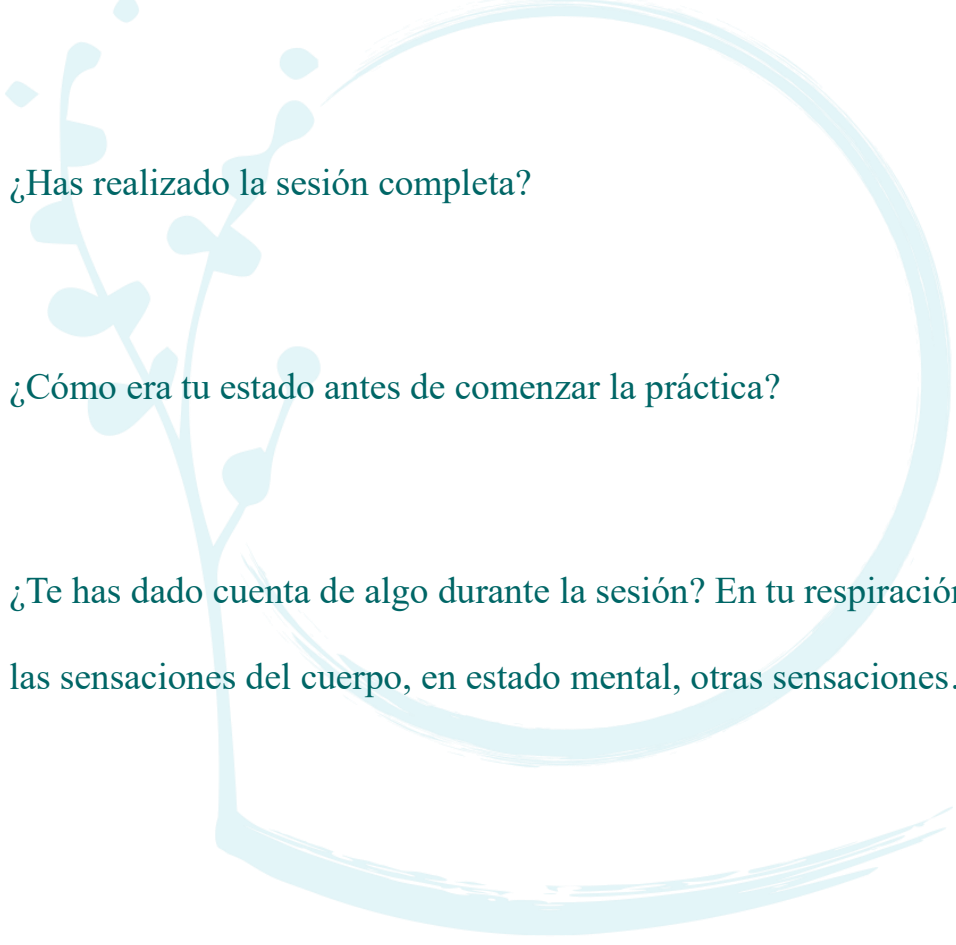
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

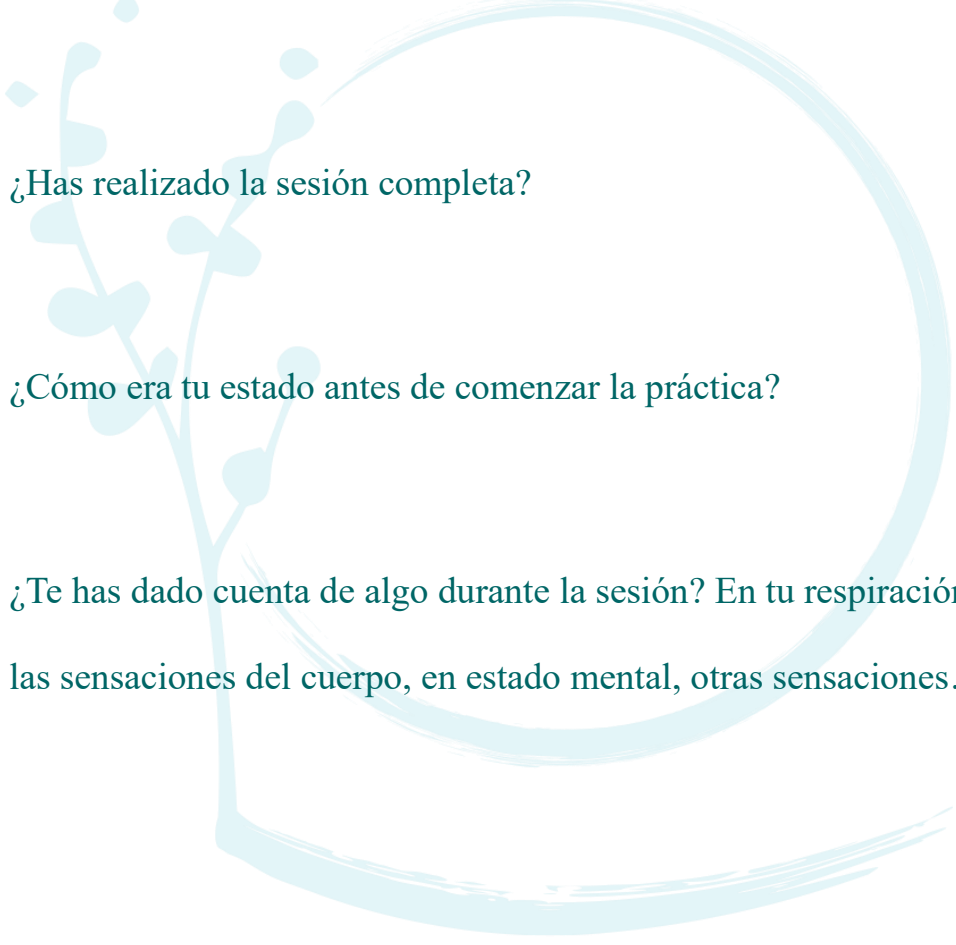
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

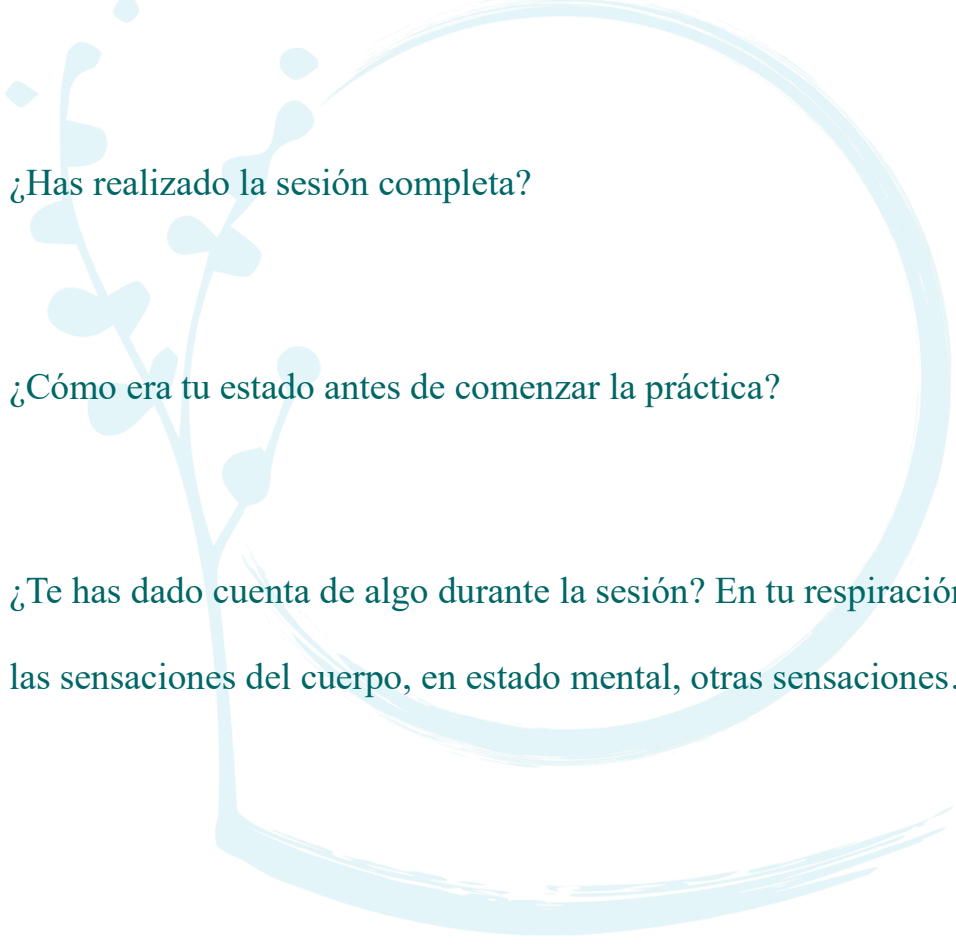
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

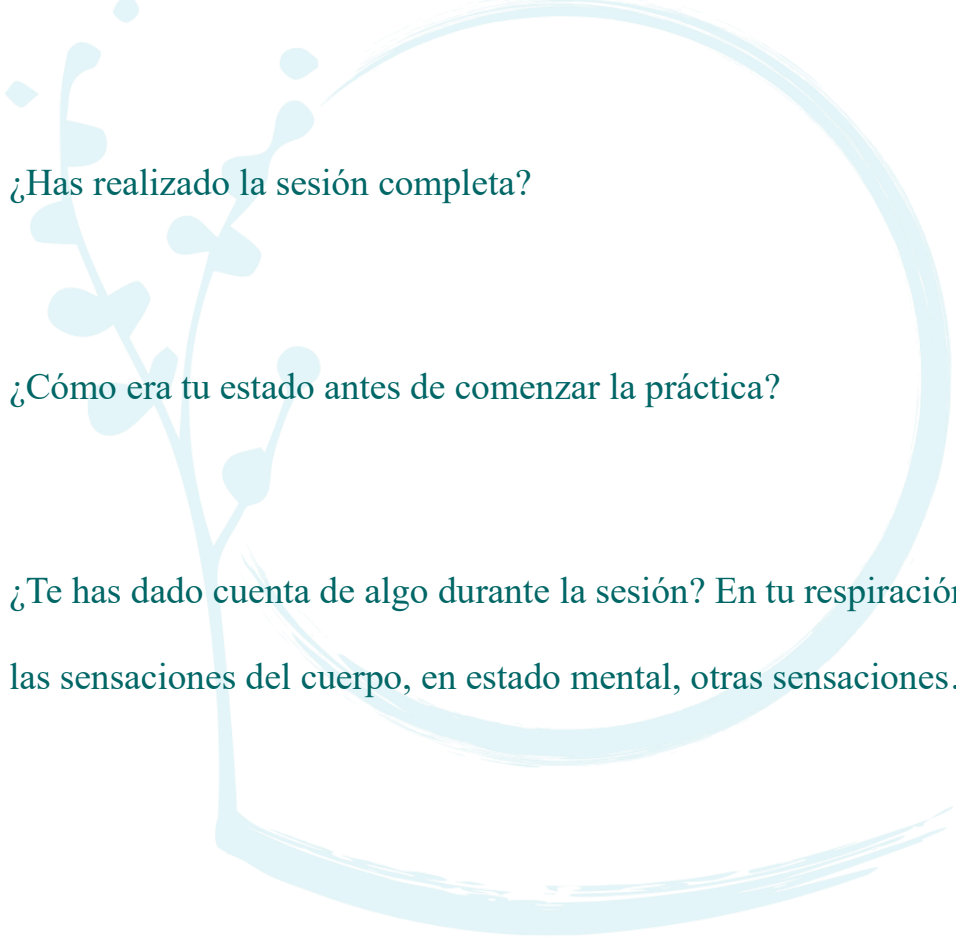
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

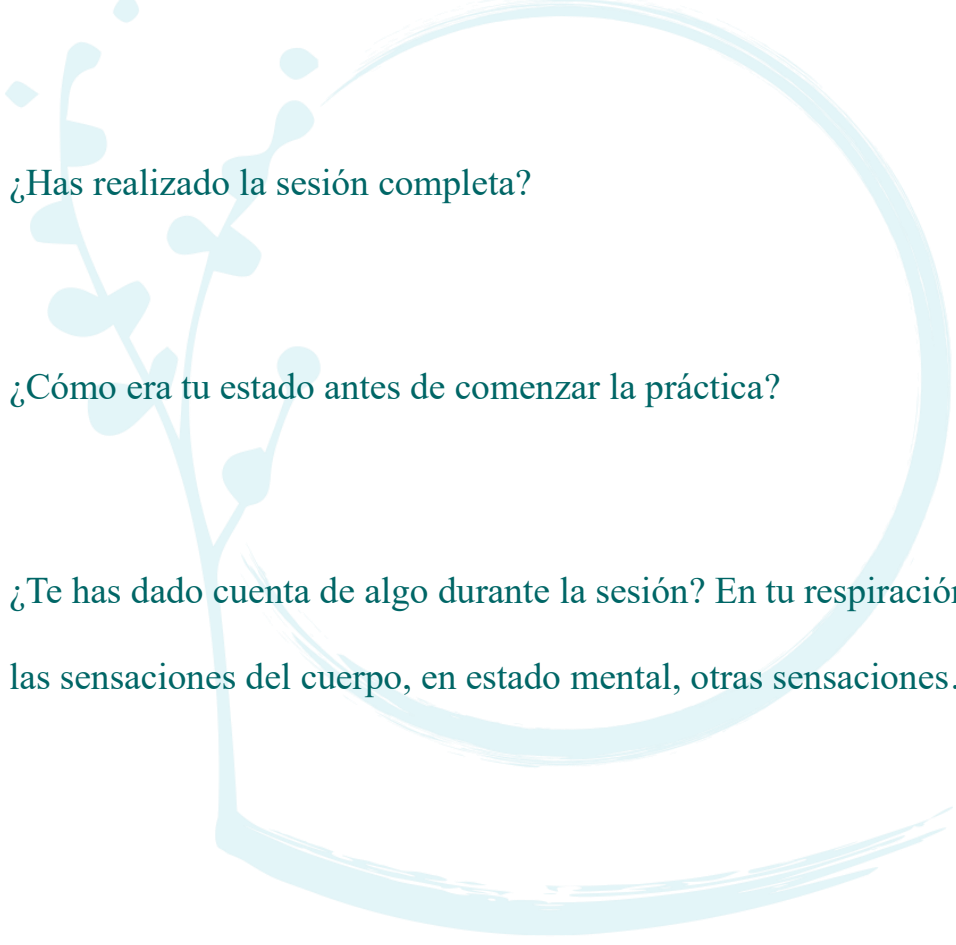
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

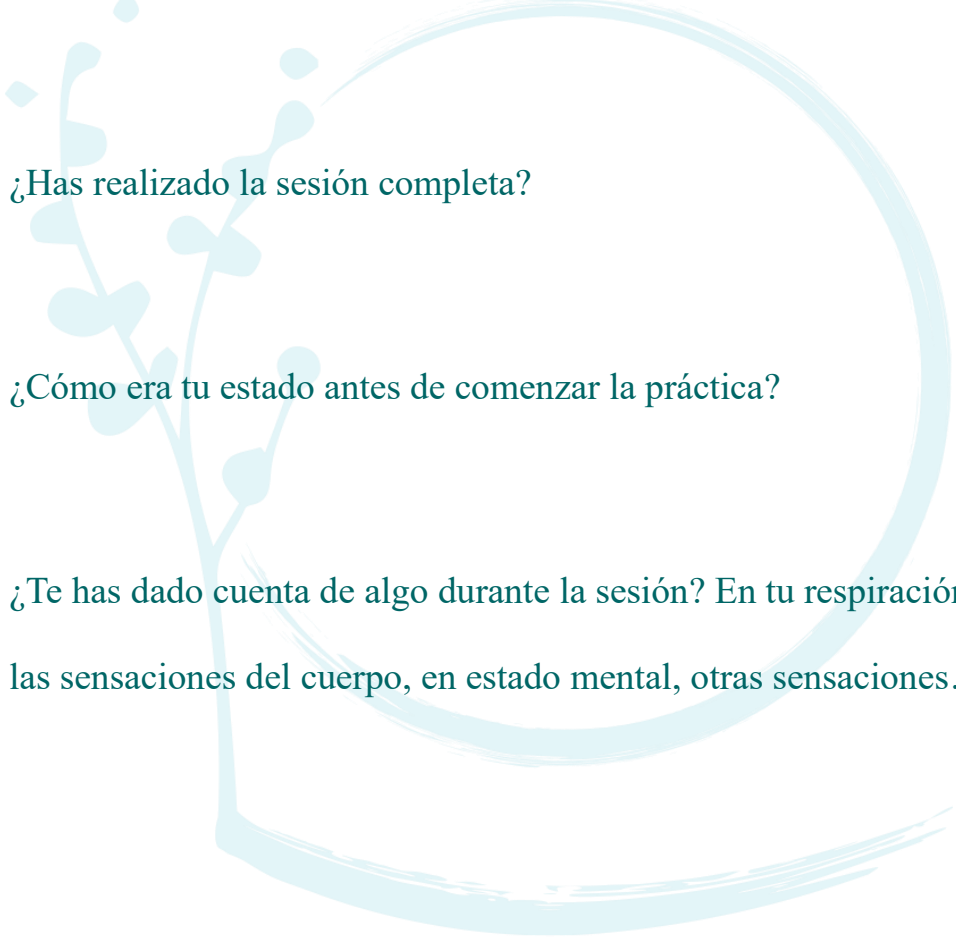
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

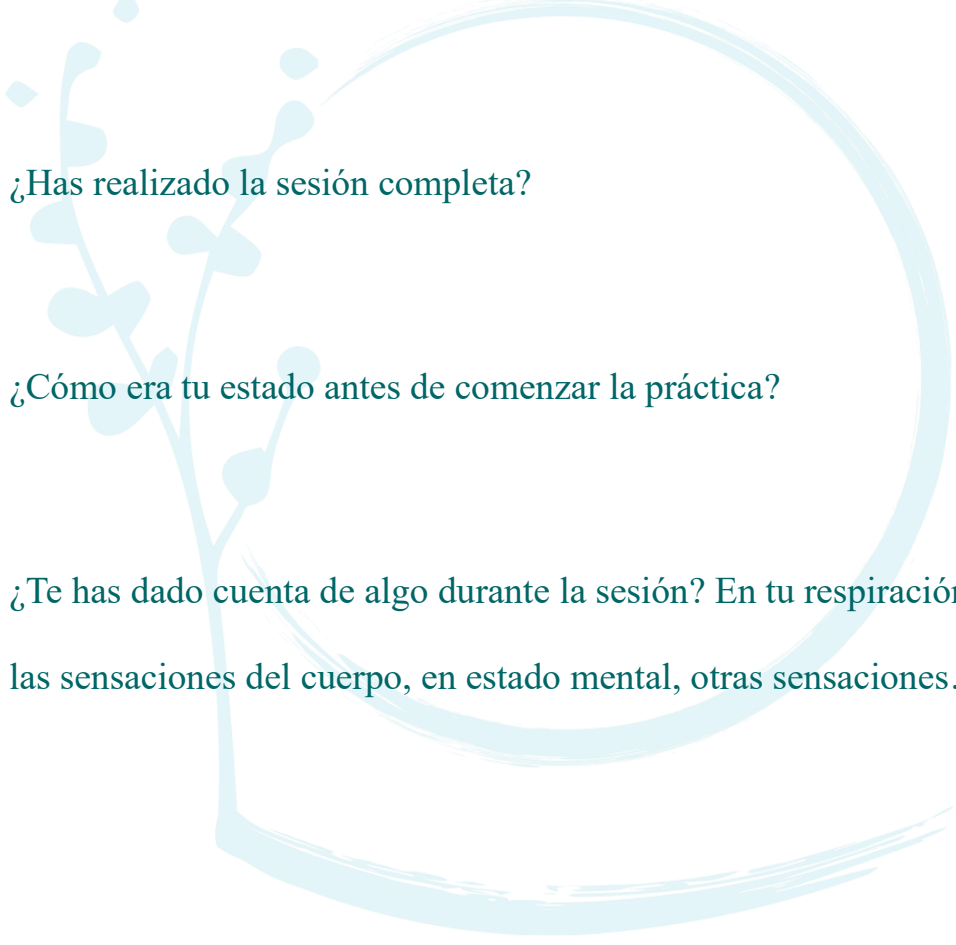
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

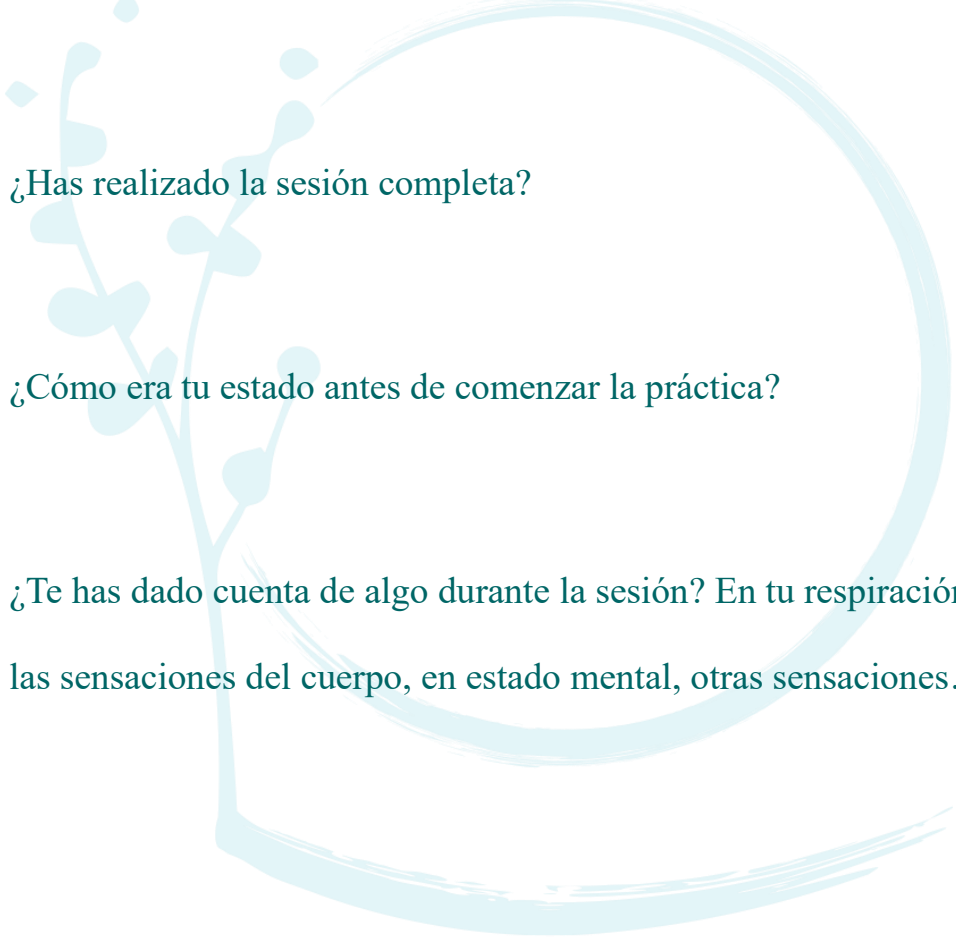
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

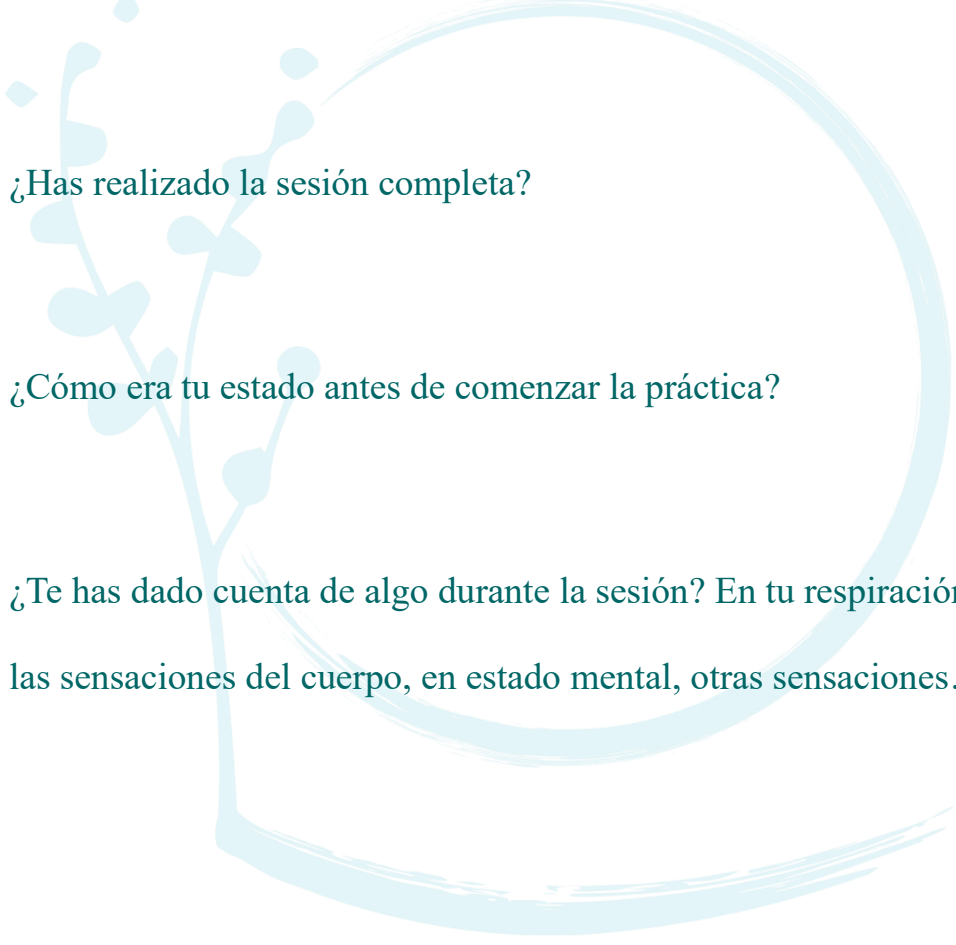
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

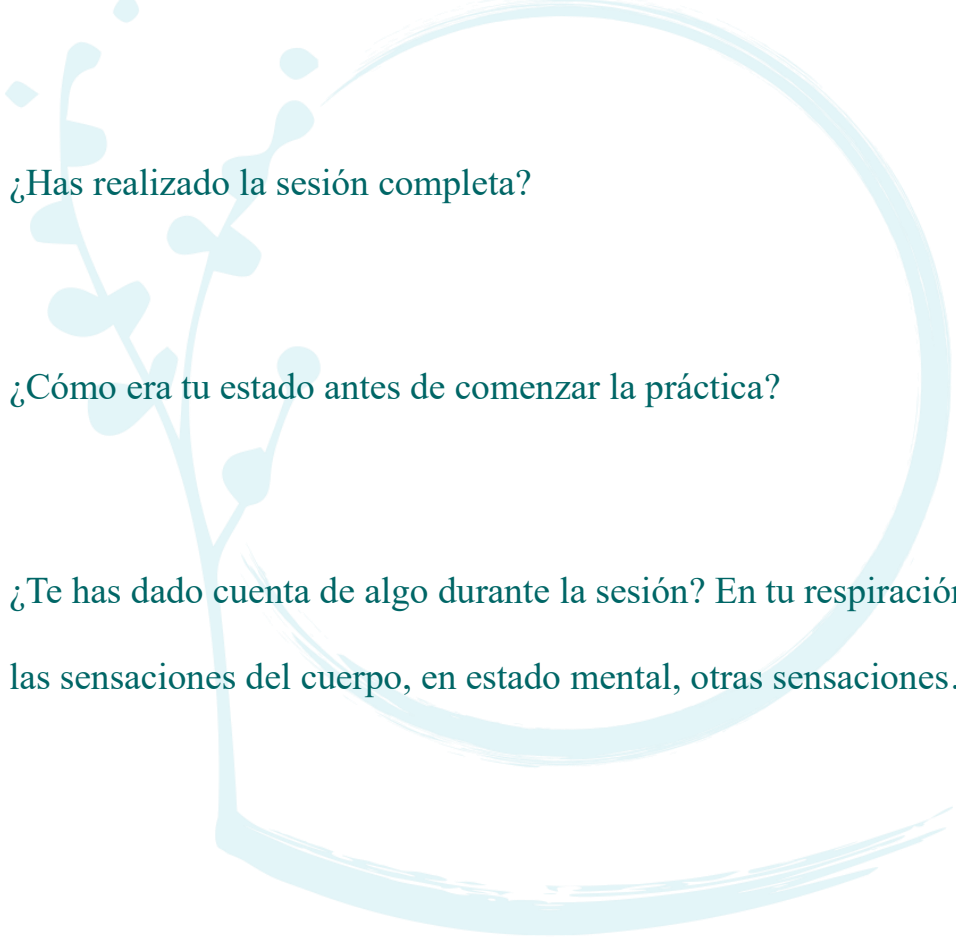
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

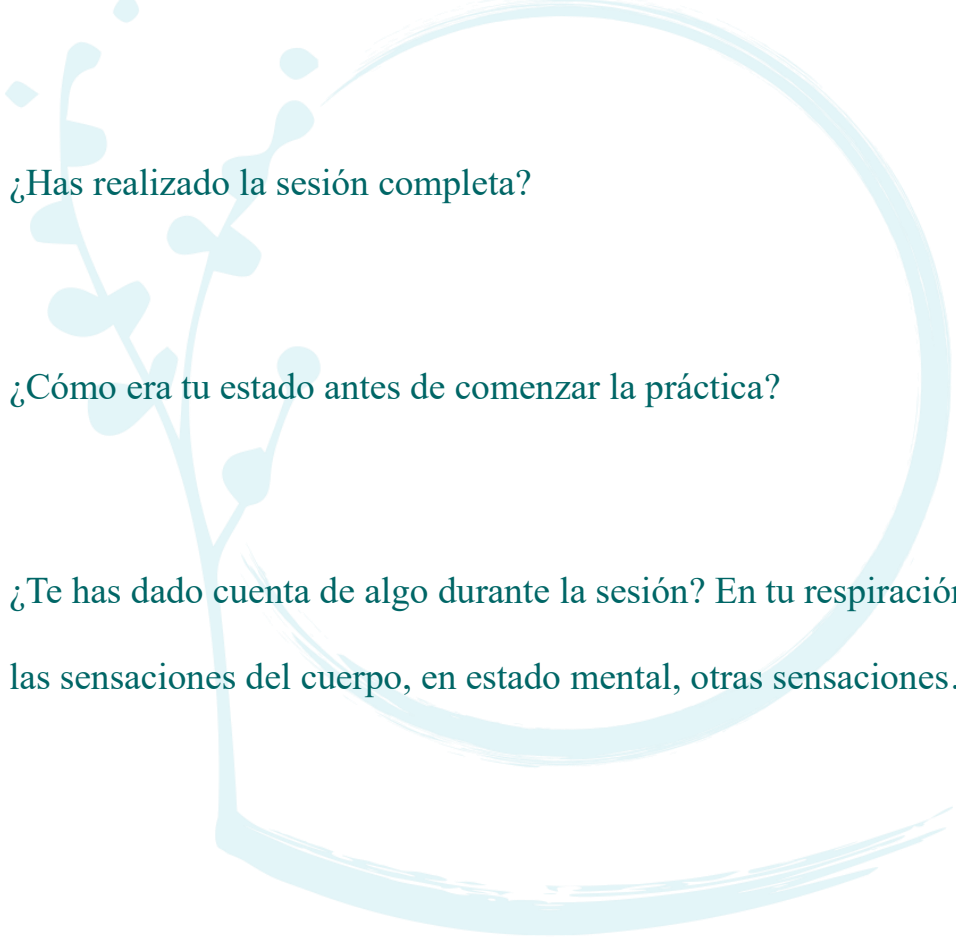
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

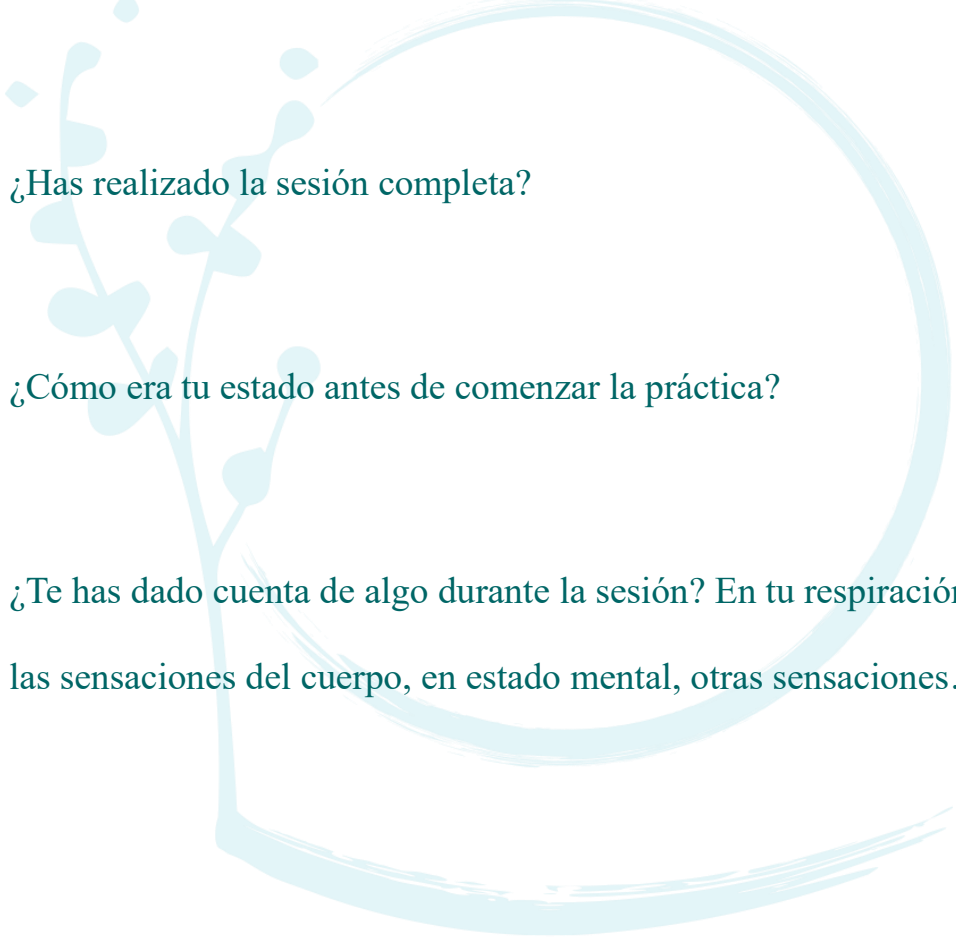
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

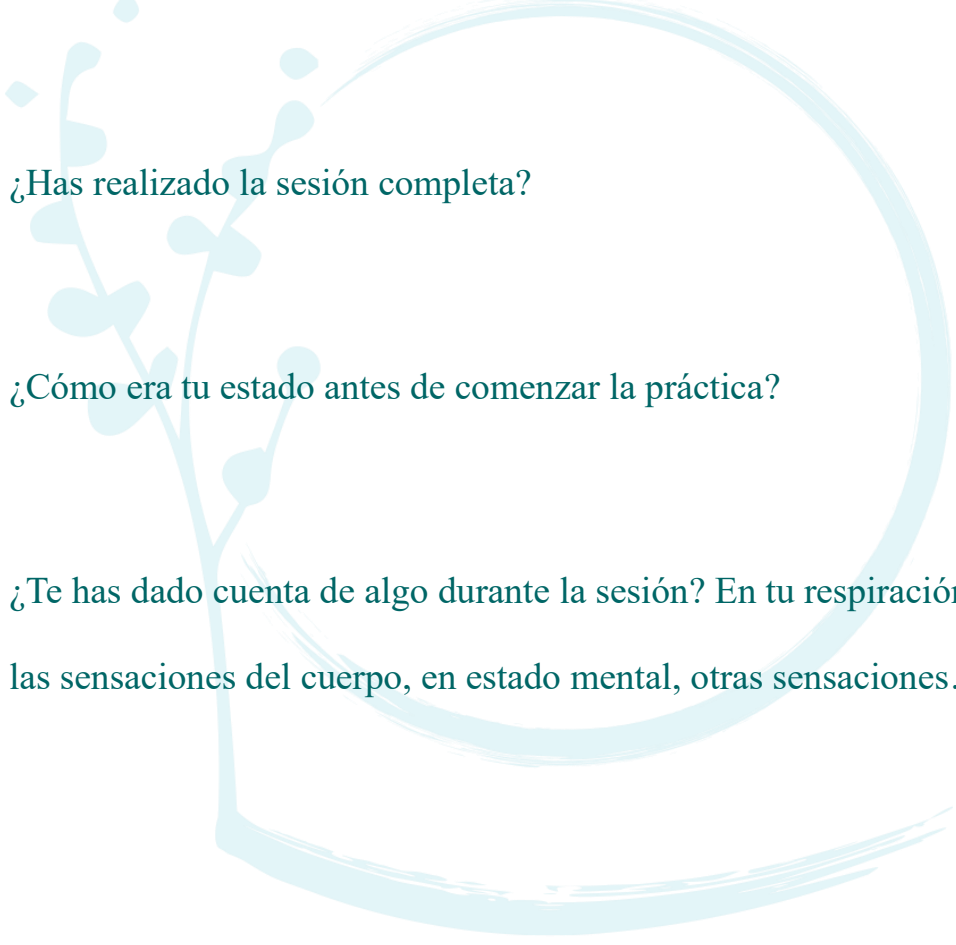
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

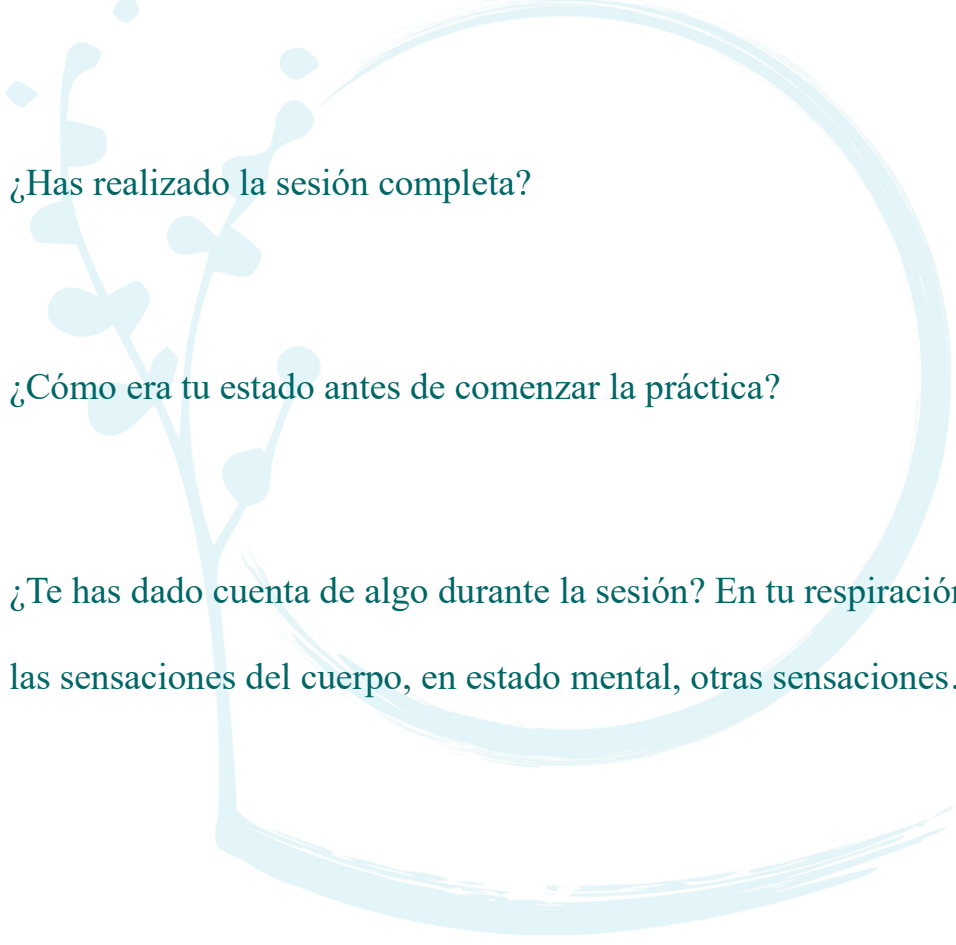
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

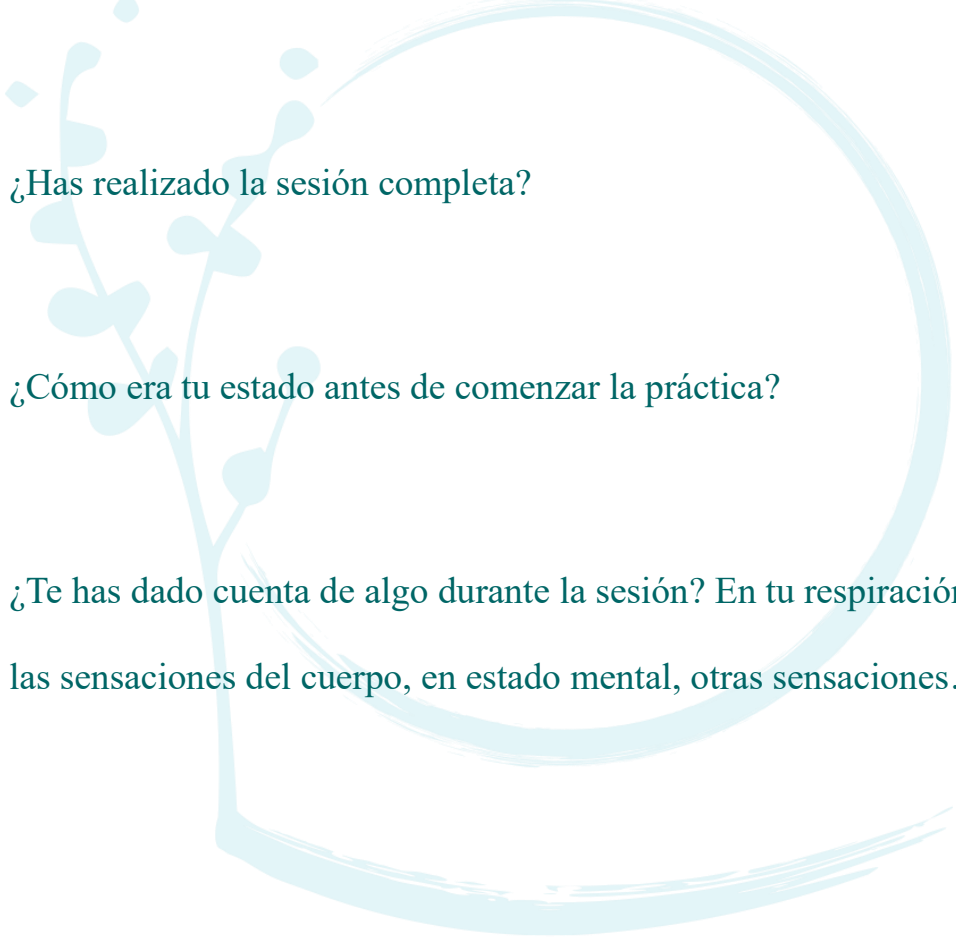
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

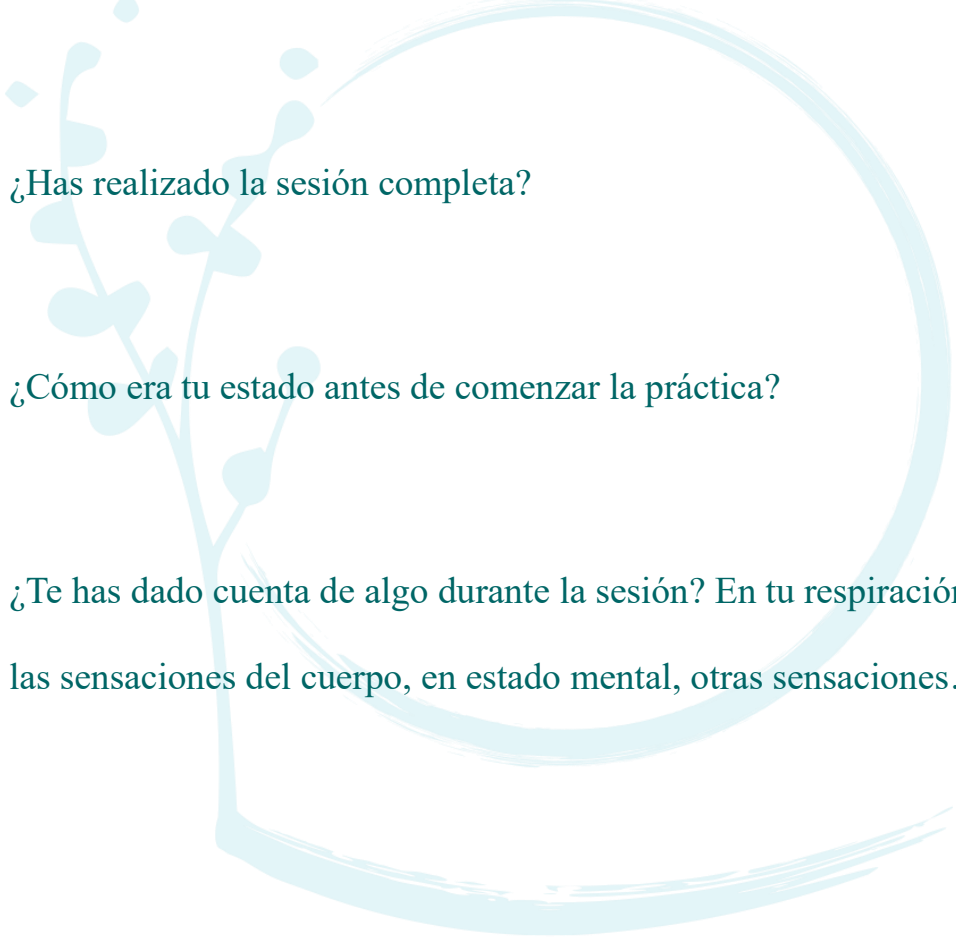
Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

Diario de la Práctica

- ✓ Día de Práctica: / / 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 

Diario de la Práctica

- ✓ Dia de Práctica: /...../ 20...
 - ✓ Sesión que has realizado.
 - ✓ Habías practicado antes esa sesión.
 - ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
 - ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
 - ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
 - ✓ Otras Observaciones y comentarios
- 