Plan d’action

Semaine du : _____

Mon objectif pour la semaine (soyez réaliste et le plus précis possible)

_____

_____

Quand et où vais-je pratiquer? (date, heure et endroit)

_____

_____

_____

Quels sont les moyens que je dois mettre en place pour maintenir une pratique régulière?

_____

_____

_____

Quels sont les obstacles susceptibles de nuire au maintien de mes pratiques?

_____

_____

_____

Samsara
HATHA YOGA

Quelles sont les solutions pour surmonter ces obstacles?

_____

_____

_____

Retour sur la semaine

Mes succès

_____

_____

_____

Que puis-je améliorer ?

_____

_____

_____

« Il n'est pas nécessaire d'être parfait. Mais faites-vous un effort constant pour être meilleur? Voilà tout ce qui compte. »

Sadhguru