

REGISTO DE PRÁTICAS SEMANAIS DE MINDFULNESS

DATA:

NOME:

Qual é a prática?

Como te sentiste:
Antes da prática Após a prática

SEGUNDA-FEIRA:

TERÇA-FEIRA:

QUARTA-FEIRA:

QUINTA-FEIRA:

SEXTA-FEIRA:

SÁBADO:

DOMINGO:

NOTAS

ACENDE A TUA LANTERNA!

