

تمرینات بهوشیاری

روزهای هفته	مدت تمرین	نوع تمرین	چه چیزی را در طول تمرین متوجه شدم؟ (هر گونه نکته یادگیری)
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			