

DOKUMENTACE – NÁCVIK PROŽITKU KLIDNÉHO DECHU

Den	Datum	Ráno	Poledne	Večer	Poznámky
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

V případě potřeby lze v nácviku pokračovat i po uplynutí dvou týdnů:

15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					

Poznámky: