

@fernandayoga

A
J
O
R
N
A
D
A
D
O

SIR SA SA NA

GUIA
INTERATIVO



ORIENTAÇÕES

ARRASOU NA ESCOLHA DO CURSO! <3

Tenho certeza que vai ser uma experiência cheia de aprendizados, evoluções e conquistas no corpo e mente

1. Objetivos dos calendários:

Intensidade 1: É o calendário perfeito pra você que tem dias corridos mas quer ainda assim evoluir na prática e conquistar a sua invertida!

Intensidade 2: É o calendário perfeito pra você que quer ter a experiência de uma prática completa de até 1 hora de Yoga. Com ele você vai fortalecer ainda mais o corpo todos os dias e vai sentir a evolução na prática e conquistar a sua invertida!









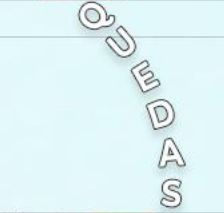









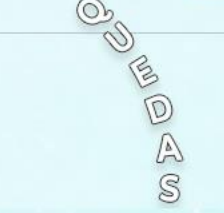



2. Como usar:

Use os calendários para acompanhar e acessar as aulas, clicando nelas.



Intensidade 1

ATÉ MEIA HORA POR DIA

01 BRAÇOS E OMBROS	02  ABDÔMEN E PERNAS	03  O M B R O S	04  SIRSASANA 2	05  SIRSASANA 1	06  AVANÇANDO NA POSTURA	07 AULA COMPLETA
08  O M B R O S	09  ABDÔMEN E PERNAS	10  SIRSASANA 2 OU DESCANSO	11  O M B R O S	12  BRAÇOS E OMBROS	13  AULA COMPLETA	14 DESCANSO
15  ABDÔMEN E PERNAS	16  O M B R O S	17  SIRSASANA 1	18  BRAÇOS E OMBROS	19  AVANÇANDO NA POSTURA	20  AULA COMPLETA	21 DESCANSO
22  O M B R O S	23  ABDÔMEN E PERNAS	24  SIRSASANA 2	25  O M B R O S	26  BRAÇOS E OMBROS	27  SIRSASANA 1	28 DESCANSO
29 AVANÇANDO NA POSTURA	30  AULA COMPLETA					

Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
BRAÇOS E OMBROS QUEDAS	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	SIRSASANA II SIRSASANA I	BRAÇOS E OMBROS AVANÇANDO NA POSTURA	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	AULA COMPLETA SIRSASANA I	DESCANSO
08	09	10	11	12	13	14
BRAÇOS E OMBROS SIRSASANA II	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	SIRSASANA I QUEDAS	BRAÇOS E OMBROS AVANÇANDO NA POSTURA	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	AULA COMPLETA SIRSASANA II	DESCANSO
15	16	17	18	19	20	21
BRAÇOS E OMBROS SIRSASANA I	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	SIRSASANA II QUEDAS	BRAÇOS E OMBROS AVANÇANDO NA POSTURA	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	AULA COMPLETA SIRSASANA I	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
BRAÇOS E OMBROS QUEDAS	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	SIRSASANA II SIRSASANA I	BRAÇOS E OMBROS AVANÇANDO NA POSTURA	ABDÔMEN E PERNAS QUEDAS	AULA COMPLETA SIRSASANA I	DESCANSO
29	30					
SIRSASANA II SIRSASANA I	AULA COMPLETA QUEDAS					