

@fernandayoga

BACKBEND

ALCANÇANDO A FLEXÃO PRA TRÁS

GUIA INTERATIVO

BACKBEND

ALCANÇANDO A FLEXÃO PRA TRÁS

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 melhorar a sua saúde e vitalidade! Possui aulas de 30 min.

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 trabalhar e alongar ainda mais o corpo todos os dias e vai sentir a evolução na prática e na melhora da saúde e vitalidade!

É recomendado que se pratique as aulas do dia na ordem especificada!

2. Como usar:

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














3. Dicas especiais!

- Tire fotos depois das aulas das posturas que deseja acompanhar a evolução ou se filme durante a prática
- Beba muita água durante esses dias. Só evite beber durante a prática.



Intensidade 1

CERCA DE MEIA HORA POR DIA

01 CENTRO DO PEITO	02  UM LUGAR SEGURO	03 CRIANDO ESPAÇO	04 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS 	05 ABRINDO O QUADRIL	06 ALONGAMENTO INTENSO 	07 DESCANSO
08  VERIFICANDO RESULTADOS	09 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS	10 CENTRO DO PEITO 	11 ABRINDO O QUADRIL	12 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS 	13 ALONGAMENTO INTENSO	14 DESCANSO
15 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS	16  CRIANDO ESPAÇO	17 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS	18 CENTRO DO PEITO 	19 UM LUGAR SEGURO	20  VERIFICANDO RESULTADOS	21 DESCANSO
22 ALONGAMENTO INTENSO 	23 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS	24 CENTRO DO PEITO 	25 FORTALECENDO A FLEXÃO PRA TRÁS	26 ABRINDO O QUADRIL 	27 CRIANDO ESPAÇO	28 DESCANSO
29 ALONGAMENTO INTENSO	30  VERIFICANDO RESULTADOS					

Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
CENTRO DO PEITO UM LUGAR SEGURO	CRIANDO ESPAÇO FORTALECENDO A FLEXÃO	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	CENTRO DO PEITO VERIFICANDO RESULTADOS	FORTALECENDO A FLEXÃO CRIANDO ESPAÇO	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	DESCANSO
08	09	10	11	12	13	14
FORTALECENDO A FLEXÃO CENTRO DO PEITO	CRIANDO ESPAÇO UM LUGAR SEGURO	FORTALECENDO A FLEXÃO VERIFICANDO RESULTADOS	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	FORTALECENDO A FLEXÃO CRIANDO ESPAÇO	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	DESCANSO
15	16	17	18	19	20	21
CENTRO DO PEITO UM LUGAR SEGURO	CRIANDO ESPAÇO FORTALECENDO A FLEXÃO	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	CENTRO DO PEITO VERIFICANDO RESULTADOS	FORTALECENDO A FLEXÃO CRIANDO ESPAÇO	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
FORTALECENDO A FLEXÃO CENTRO DO PEITO	CRIANDO ESPAÇO UM LUGAR SEGURO	FORTALECENDO A FLEXÃO VERIFICANDO RESULTADOS	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	FORTALECENDO A FLEXÃO CRIANDO ESPAÇO	ABRINDO O QUADRIL ALONGAMENTO INTENSO	DESCANSO
29	30					
CENTRO DO PEITO UM LUGAR SEGURO	CRIANDO ESPAÇO FORTALECENDO A FLEXÃO					