

@fernandayoga

# DETOX

*Total*

GUIA INTERATIVO

# DETOX

## Total

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 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 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 na ordem especificada

### 2. Como usar:

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











### 3. Escolha Yogi:

Nos dias que estarão sinalizados dessa forma, você deve se observar para saber qual é o chakra que você está precisando equilibrar. Leia a descrição das aulas e faça sua escolha!



# Intensidade 1

MEIA HORA POR DIA

01 DESFAZENDO OS NÓS	02  SUANDO E LIMPANDO	03 DETOX DAS EMOÇÕES	04  DETOX DA MENTE	05 PURIFICANDO E ENERGIZANDO	06  DETOX DAS EMOÇÕES	07 DESCANSO
08 DETOX DA MENTE	09  DESFAZENDO OS NÓS	10 SUANDO E LIMPANDO	11  DETOX DA MENTE	12 DETOX DAS EMOÇÕES	13  PURIFICANDO E ENERGIZANDO	14 DESCANSO
15 DESFAZENDO OS NÓS	16  SUANDO E LIMPANDO	17 DETOX DAS EMOÇÕES	18  DETOX DA MENTE	05 PURIFICANDO E ENERGIZANDO	20  DETOX DAS EMOÇÕES	21 DESCANSO
22 DETOX DA MENTE	23  DESFAZENDO OS NÓS	24 SUANDO E LIMPANDO	25  DETOX DA MENTE	26 DETOX DAS EMOÇÕES	27  PURIFICANDO E ENERGIZANDO	28 DESCANSO
29 DESFAZENDO OS NÓS	30  SUANDO E LIMPANDO					

# Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
DESFAZENDO OS NÓS SUANDO E LIMPANDO	DETOX DAS EMOÇÕES DETOX DA MENTE	DESFAZENDO OS NÓS PURIFICANDO E ENERGIZANDO	DETOX DA MENTE SUANDO E LIMPANDO	DETOX DAS EMOÇÕES PURIFICANDO E ENERGIZANDO	LIVE EDITADA: DETOX TOTAL	DESCANSO
08	09	10	11	12	13	14
DESFAZENDO OS NÓS SUANDO E LIMPANDO	LIVE EDITADA: CONECTANDO COM AS EMOÇÕES I	DESFAZENDO OS NÓS PURIFICANDO E ENERGIZANDO	DETOX DA MENTE SUANDO E LIMPANDO	DETOX DAS EMOÇÕES PURIFICANDO E ENERGIZANDO	LIVE EDITADA: DETOX TOTAL	DESCANSO
15	16	17	18	19	20	21
LIVE EDITADA: CONECTANDO COM AS EMOÇÕES II	DESFAZENDO OS NÓS SUANDO E LIMPANDO	DESFAZENDO OS NÓS PURIFICANDO E ENERGIZANDO	DETOX DA MENTE SUANDO E LIMPANDO	DETOX DAS EMOÇÕES PURIFICANDO E ENERGIZANDO	LIVE EDITADA: DETOX TOTAL	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
LIVE EDITADA: CONECTANDO COM AS EMOÇÕES I	DESFAZENDO OS NÓS SUANDO E LIMPANDO	DETOX DAS EMOÇÕES DETOX DA MENTE	LIVE EDITADA: CONECTANDO COM AS EMOÇÕES II	DESFAZENDO OS NÓS PURIFICANDO E ENERGIZANDO	LIVE EDITADA: DETOX TOTAL	DESCANSO
29	30					
DETOX DA MENTE SUANDO E LIMPANDO	DETOX DAS EMOÇÕES PURIFICANDO E ENERGIZANDO					