

@fernandayoga

A person is shown in a blue-tinted yoga pose, sitting on a stone ledge with legs tucked under them. A large, semi-transparent chakra wheel is overlaid on the person's torso. The wheel is divided into seven colored segments: red, orange, yellow, green, light blue, dark blue, and purple. The text 'EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS' is written in large, white, bold letters across the center of the wheel. The background is a blurred green landscape.

# EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS

GUIA INTERATIVO



# EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS

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.





# Intensidade 1

MEIA HORA POR DIA

01  RAIZ: MULADHARA	02 CHAKRA SACRAL	03  MANIPURA: PLEXO SOLAR	04 ANAHATA: CORÇÃO	05  VISHUDDA: GARGANTA	06 ESCOLHA YOGI: Decida qual você sente que precisa equilibrar hoje	07 DESCANSO
08 TERCEIRO OLHO	09  COROA: SAHASRARA	10 RAIZ: MULADHARA	11 CHAKRA SACRAL 	12 MANIPURA: PLEXO SOLAR	13 ESCOLHA YOGI	14 DESCANSO
04 ANAHATA: CORÇÃO 	16 VISHUDDA: GARGANTA	17  TERCEIRO OLHO	18 COROA: SAHASRARA	19 RAIZ: MULADHARA 	20 ESCOLHA YOGI	21 DESCANSO
22 CHAKRA SACRAL	23  MANIPURA: PLEXO SOLAR	04 ANAHATA: CORÇÃO	25 VISHUDDA: GARGANTA 	26 TERCEIRO OLHO	27  COROA: SAHASRARA	28 DESCANSO
29 RAIZ: MULADHARA 	30 ESCOLHA YOGI					



# Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
CHAKRA RAIZ CHAKRA SACRAL	PLEXO SOLAR CHAKRA DO CORAÇÃO	CHAKRA DA GARGANTA TERCEIRO OLHO	CHAKRA DA COROA CHAKRA RAIZ	CHAKRA SACRAL PLEXO SOLAR	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	DESCANSO
08	09	10	11	12	13	14
CHAKRA DO CORAÇÃO CHAKRA DA GARGANTA	TERCEIRO OLHO CHAKRA DA COROA	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	CHAKRA RAIZ CHAKRA SACRAL	PLEXO SOLAR CHAKRA DO CORAÇÃO	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	DESCANSO
15	16	17	18	19	20	21
CHAKRA DA GARGANTA TERCEIRO OLHO	CHAKRA DA COROA CHAKRA RAIZ	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	CHAKRA SACRAL PLEXO SOLAR	CHAKRA DO CORAÇÃO CHAKRA DA GARGANTA	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
TERCEIRO OLHO CHAKRA DA COROA	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS	CHAKRA RAIZ CHAKRA SACRAL	PLEXO SOLAR CHAKRA DO CORAÇÃO	CHAKRA DA GARGANTA TERCEIRO OLHO	CHAKRA DA COROA ESCOLHA YOGI	DESCANSO
29	30					
ESCOLHA YOGI ESCOLHA YOGI	AULA DE UMA HORA: EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS					