

@fernandayoga

*O Caminho Da*  
**FLEXIBILIDADE**  
**2**

GUIA INTERATIVO



# O Caminho Da **FLEXIBILIDADE** 2

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 saúde e vitalidade. Possui aulas de 30min.

**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.

## 2. Como usar:

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

## 3. Dicas especiais!


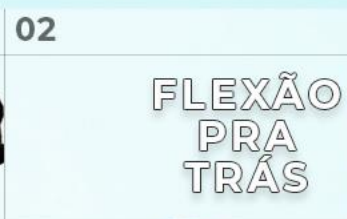











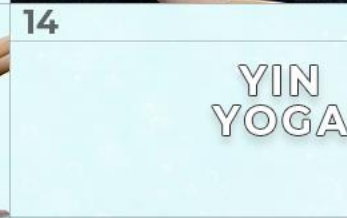













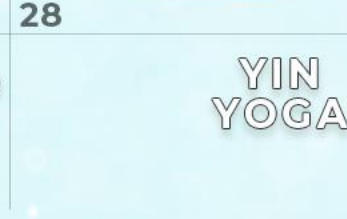


- Tire fotos depois das aulas das posturas que deseja acompanhar a evolução ou se filme durante a prática
- Beba muita água durante esses dias. Só evite beber durante a prática.





# Intensidade 1

CERCA DE MEIA HORA POR DIA

01  FORÇA E FLEX: SUPERIOR	02  FLEXÃO PRA TRÁS	03  FLEXÃO PRA FRENTE	04  LATERAL E TORÇÕES	05  FORÇA E FLEX: INFERIOR	06  PERNAS E QUADRIS	07  YIN YOGA
08  VERIFICANDO RESULTADOS	09  FORÇA E FLEX: SUPERIOR	10  LATERAL E TORÇÕES	11  FLEXÃO PRA TRÁS	12  FLEXÃO PRA FRENTE	13  FORÇA E FLEX: INFERIOR	14  YIN YOGA
15  PERNAS E QUADRIS	16  VERIFICANDO RESULTADOS	17  FORÇA E FLEX: SUPERIOR	18  FLEXÃO PRA TRÁS	19  FLEXÃO PRA FRENTE	20  LATERAL E TORÇÕES	21  YIN YOGA
22  FORÇA E FLEX: INFERIOR	23  PERNAS E QUADRIS	24  FORÇA E FLEX: SUPERIOR	25  LATERAL E TORÇÕES	26  FLEXÃO PRA FRENTE	27  FLEXÃO PRA TRÁS	28  YIN YOGA
29  PERNAS E QUADRIS	30  VERIFICANDO RESULTADOS					



# Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
FORÇA E FLEX SUPERIOR <b>FLEXÃO PRA TRÁS</b>	FLEXÃO PRA FRENTE <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	FORÇA E FLEX INFERIOR <b>QUADRIS E PERNAS</b>	VERIFICANDO RESULTADOS <b>YIN YOGA</b>	FORÇA E FLEX SUPERIOR <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	FORÇA E FLEX INFERIOR <b>QUADRIS E PERNAS</b>	YIN YOGA
08	09	10	11	12	13	14
FLEXÃO PRA TRÁS <b>FLEXÃO PRA FRENTE</b>	FORÇA E FLEX SUPERIOR <b>FLEXÃO PRA TRÁS</b>	FLEXÃO PRA FRENTE <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	FORÇA E FLEX INFERIOR <b>QUADRIS E PERNAS</b>	FLEXÃO PRA FRENTE <b>VERIFICANDO RESULTADOS</b>	QUADRIS E PERNAS <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	YIN YOGA
15	16	17	18	19	20	21
FORÇA E FLEX SUPERIOR <b>FLEXÃO PRA TRÁS</b>	FLEXÃO PRA FRENTE <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	FORÇA E FLEX INFERIOR <b>QUADRIS E PERNAS</b>	VERIFICANDO RESULTADOS <b>YIN YOGA</b>	FORÇA E FLEX SUPERIOR <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	FORÇA E FLEX INFERIOR <b>QUADRIS E PERNAS</b>	YIN YOGA
22	23	24	25	26	27	28
FLEXÃO PRA TRÁS <b>FLEXÃO PRA FRENTE</b>	FORÇA E FLEX SUPERIOR <b>FLEXÃO PRA TRÁS</b>	FLEXÃO PRA FRENTE <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	FORÇA E FLEX INFERIOR <b>QUADRIS E PERNAS</b>	FLEXÃO PRA FRENTE <b>VERIFICANDO RESULTADOS</b>	QUADRIS E PERNAS <b>LATERAL E TORÇÕES</b>	YIN YOGA
29	30					
FLEXÃO PRA TRÁS <b>FLEXÃO PRA FRENTE</b>	LATERAL E TORÇÕES <b>VERIFICANDO RESULTADOS</b>					