



O Caminho Da
FLEXIBILIDADE
GUIA INTERATIVO

@fernandayoga

O Caminho Da **FLEXIBILIDADE**

GUIA INTERATIVO

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

MEIA HORA POR DIA

01 CONSCIÊNCIA MENTAL	02  CONSCIÊNCIA CORPORAL	03 PERNAS GLÚTEOS QUADRIS	04  LATERAL TORÇÕES	05 PERNAS E QUADRIS	06  DESCANSO	07 CORPO TODO
08  ABDÔMEN PEITO BRAÇOS COSTAS	09 FLEXÃO	10  YIN YOGA	11 VERIFICANDO RESULTADOS	12  DESCANSO	13 PERNAS GLÚTEOS QUADRIS	14  LATERAL TORÇÕES
15 PERNAS E QUADRIS	16  CORPO TODO	17 ABDÔMEN PEITO BRAÇOS COSTAS	18  FLEXÃO	19 DESCANSO	20  YIN YOGA	21 VERIFICANDO RESULTADOS
22 PERNAS GLÚTEOS QUADRIS	23 LATERAL TORÇÕES	24 PERNAS E QUADRIS	25 CORPO TODO	26 DESCANSO	27 ABDÔMEN PEITO BRAÇOS COSTAS	28  FLEXÃO
29 YIN YOGA	30 VERIFICANDO RESULTADOS					

Intensidade 2

UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
CONSCIÊNCIA MENTAL CONSCIÊNCIA CORPORAL	PERNAS, GLÚTEOS E QUADRIS LATERAL E TORÇÕES	ABDÔMEN, PEITO BRAÇOS E COSTAS FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS	PERNAS E QUADRIS YIN YOGA	CORPO TODO VERIFICANDO RESULTADOS	DESCANSO	PERNAS, GLÚTEOS E QUADRIS LATERAL E TORÇÕES
08	09	10	11	12	13	14
ABDÔMEN, PEITO BRAÇOS E COSTAS FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS	CORPO TODO VERIFICANDO RESULTADOS	PERNAS E QUADRIS YIN YOGA	CORPO TODO VERIFICANDO RESULTADOS	DESCANSO	PERNAS, GLÚTEOS E QUADRIS LATERAL E TORÇÕES	ABDÔMEN, PEITO BRAÇOS E COSTAS FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS
15	16	17	18	19	20	21
PERNAS E QUADRIS CORPO TODO	YIN YOGA E DESCANSO	PERNAS, GLÚTEOS E QUADRIS VERIFICANDO RESULTADOS	ABDÔMEN, PEITO BRAÇOS E COSTAS LATERAL E TORÇÕES	PERNAS E QUADRIS CORPO TODO	FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS YIN YOGA	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
PERNAS, GLÚTEOS E QUADRIS LATERAL E TORÇÕES	ABDÔMEN, PEITO BRAÇOS E COSTAS FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS	PERNAS E QUADRIS CORPO TODO	PERNAS, GLÚTEOS E QUADRIS YIN YOGA	FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS VERIFICANDO RESULTADOS	DESCANSO	PERNAS E QUADRIS CORPO TODO
29	30					
LATERAL E TORÇÕES YIN YOGA	FLEXÃO PRA FRENTE E PRA TRÁS VERIFICANDO RESULTADOS					