



O CAMINHO DA

FORÇA

GUIA INTERATIVO

@fernandayoga

O CAMINHO DA

FORÇA

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.



Intensidade 1

MEIA HORA POR DIA

01	 <p>02</p>	03	 <p>04</p>	05	 <p>06</p>	07
PERNAS E GLÚTEOS	BRAÇOS E PEÍTO	SUAR E ENERGIZAR	ABDÔMEN	COSTAS	FOCO NO FÔLEGO	YIN YOGA
08	 <p>09</p>	10	 <p>11</p>	12	 <p>13</p>	14
PERNAS E GLÚTEOS	BRAÇOS E PEÍTO	SUAR E ENERGIZAR	ABDÔMEN	COSTAS	FOCO NO FÔLEGO	YIN YOGA
15	 <p>16</p>	17	 <p>18</p>	19	 <p>20</p>	21
PERNAS E GLÚTEOS	BRAÇOS E PEÍTO	SUAR E ENERGIZAR	ABDÔMEN	COSTAS	FOCO NO FÔLEGO	YIN YOGA
22	 <p>23</p>	24	 <p>25</p>	26	 <p>27</p>	28
PERNAS E GLÚTEOS	BRAÇOS E PEÍTO	SUAR E ENERGIZAR	ABDÔMEN	COSTAS	FOCO NO FÔLEGO	YIN YOGA
29	 <p>30</p>					
PERNAS E GLÚTEOS	BRAÇOS E PEÍTO					

Intensidade 2

UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
PERNAS E GLÚTEOS ABDÔMEN	BRAÇOS E PEITO COSTAS	SUAR E ENERGIZAR FOCO NO FÔLEGO	ABDÔMEN PERNAS E GLÚTEOS	COSTAS BRAÇOS E PEITO	FOCO NO FÔLEGO SUAR E ENERGIZAR	YIN YOGA
08	09	10	11	12	13	14
PERNAS E GLÚTEOS ABDÔMEN	BRAÇOS E PEITO COSTAS	SUAR E ENERGIZAR FOCO NO FÔLEGO	ABDÔMEN PERNAS E GLÚTEOS	COSTAS BRAÇOS E PEITO	FOCO NO FÔLEGO SUAR E ENERGIZAR	YIN YOGA
15	16	17	18	19	20	21
PERNAS E GLÚTEOS ABDÔMEN	BRAÇOS E PEITO COSTAS	SUAR E ENERGIZAR FOCO NO FÔLEGO	ABDÔMEN PERNAS E GLÚTEOS	COSTAS BRAÇOS E PEITO	FOCO NO FÔLEGO SUAR E ENERGIZAR	YIN YOGA
22	23	24	25	26	27	28
PERNAS E GLÚTEOS ABDÔMEN	BRAÇOS E PEITO COSTAS	SUAR E ENERGIZAR FOCO NO FÔLEGO	ABDÔMEN PERNAS E GLÚTEOS	COSTAS BRAÇOS E PEITO	FOCO NO FÔLEGO SUAR E ENERGIZAR	YIN YOGA
29	30					
PERNAS E GLÚTEOS ABDÔMEN	BRAÇOS E PEITO COSTAS					