

@fernandayoga

O CAMINHO DA MOBILIDADE

GUIA INTERATIVO

O CAMINHO DA MOBILIDADE

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 conquistar a sua invertida!

Intensidade 2: É o calendário perfeito pra você que quer ter a experiência de uma prática completa de até 1 hora de Yoga. Com ele você vai fortalecer ainda mais o corpo todos os dias e vai sentir a evolução na prática e conquistar a sua invertida! 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 COLUNA SAUDÁVEL	02 MEMBROS SUPERIORES	03 MEMBROS INFERIORES	04 MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	05 FLEXÃO PRA TRÁS	06 QUADRIL SAUDÁVEL	07 DESCANSO
08 MOBILIDADE TOTAL	09 MEMBROS SUPERIORES	10 COLUNA SAUDÁVEL	11 FLEXÃO PRA TRÁS	12 MEMBROS INFERIORES	13 MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	14 DESCANSO
15 QUADRIL SAUDÁVEL	16 COLUNA SAUDÁVEL	17 MOBILIDADE TOTAL	18 MEMBROS INFERIORES	19 FLEXÃO PRA TRÁS	20 MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	21 DESCANSO
22 COLUNA SAUDÁVEL	23 MEMBROS SUPERIORES	24 MEMBROS INFERIORES	25 MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	26 FLEXÃO PRA TRÁS	27 QUADRIL SAUDÁVEL	28 DESCANSO
29 MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	30 MOBILIDADE TOTAL					

Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
COLUNA SAUDÁVEL MEMBROS SUPERIORES	MEMBROS INFERIORES MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	COLUNA SAUDÁVEL FLEXÃO PRA TRÁS	QUADRIL SAUDÁVEL MOBILIDADE TOTAL	COLUNA SAUDÁVEL MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO PRA TRÁS	DESCANSO
08	09	10	11	12	13	14
MEMBROS INFERIORES QUADRIL SAUDÁVEL	COLUNA SAUDÁVEL MOBILIDADE TOTAL	MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO PRA TRÁS	MEMBROS INFERIORES MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	QUADRIL SAUDÁVEL MOBILIDADE TOTAL	COLUNA SAUDÁVEL FLEXÃO PRA TRÁS	DESCANSO
15	16	17	18	19	20	21
COLUNA SAUDÁVEL MEMBROS SUPERIORES	MEMBROS INFERIORES MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	COLUNA SAUDÁVEL FLEXÃO PRA TRÁS	QUADRIL SAUDÁVEL MOBILIDADE TOTAL	COLUNA SAUDÁVEL MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO PRA TRÁS	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
MEMBROS INFERIORES QUADRIL SAUDÁVEL	COLUNA SAUDÁVEL MOBILIDADE TOTAL	MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO PRA TRÁS	MEMBROS INFERIORES MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	QUADRIL SAUDÁVEL MOBILIDADE TOTAL	COLUNA SAUDÁVEL FLEXÃO PRA TRÁS	DESCANSO
29	30					
MEMBROS SUPERIORES MOVIMENTANDO E ENERGIZANDO	MEMBROS INFERIORES MOBILIDADE TOTAL					