

@fernandayoga

O CAMINHO DO

EQUILÍBRIO

GUIA INTERATIVO

O CAMINHO DO EQUILÍBRIO ORIENTAÇÕES

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 seu equilíbrio!

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 treinar técnicas essenciais para o equilíbrio todos os dias e sentir a evolução na prática pra conquistar o ponto de equilíbrio nas posturas! 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  CONSTRUINDO A BASE	02 DRISHTI	03  RESPIRAÇÃO E AÇÃO	04 EQUILÍBRIO NO CHÃO	05  EQUILÍBRIO EM PÉ	06 TRANSIÇÕES	07 DESCANSO
08 SALTO NA CORAGEM	09  EQUILÍBRIO NO CHÃO	10 TRANSIÇÕES	11  DRISHTI	12 RESPIRAÇÃO E AÇÃO	13  EQUILÍBRIO EM PÉ	14 DESCANSO
15  TRANSIÇÕES	16 EQUILÍBRIO NO CHÃO	17  EQUILÍBRIO EM PÉ	18 TRANSIÇÕES	19  SALTO NA CORAGEM	20 RESPIRAÇÃO E AÇÃO	21 DESCANSO
22 DRISHTI	23  TRANSIÇÕES	24 EQUILÍBRIO EM PÉ	25  SALTO NA CORAGEM	26 TRANSIÇÕES	27  EQUILÍBRIO NO CHÃO	28 DESCANSO
29  TRANSIÇÕES	30 SALTO NA CORAGEM					

Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
CONSTRUINDO A BASE DRISHTI O PONTO FIXO	RESPIRAÇÃO E AÇÃO EQUILÍBRIO NO CHÃO	EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	CONSTRUINDO A BASE UM SALTO NA CORAGEM	DRISHTI O PONTO FIXO RESPIRAÇÃO E AÇÃO	EQUILÍBRIO NO CHÃO TRANSIÇÕES	DESCANSO
08	09	10	11	12	13	14
RESPIRAÇÃO E AÇÃO UM SALTO NA CORAGEM	EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	DRISHTI O PONTO FIXO EQUILÍBRIO NO CHÃO	EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	RESPIRAÇÃO E AÇÃO UM SALTO NA CORAGEM	DRISHTI O PONTO FIXO EQUILÍBRIO NO CHÃO	DESCANSO
15	16	17	18	19	20	21
EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	RESPIRAÇÃO E AÇÃO UM SALTO NA CORAGEM	EQUILÍBRIO NO CHÃO TRANSIÇÕES	DRISHTI O PONTO FIXO UM SALTO NA CORAGEM	EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	RESPIRAÇÃO E AÇÃO EQUILÍBRIO NO CHÃO	DESCANSO
22	23	24	25	26	27	28
RESPIRAÇÃO E AÇÃO UM SALTO NA CORAGEM	EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	DRISHTI O PONTO FIXO EQUILÍBRIO NO CHÃO	EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	RESPIRAÇÃO E AÇÃO UM SALTO NA CORAGEM	DRISHTI O PONTO FIXO EQUILÍBRIO NO CHÃO	DESCANSO
29	30					
EQUILÍBRIO EM PÉ TRANSIÇÕES	RESPIRAÇÃO E AÇÃO UM SALTO NA CORAGEM					