

@fernandayoga

O CAMINHO DO YOGI INTERMEDIÁRIOS 1

GUIA INTERATIVO

O CAMINHO DO YOGI INTERMEDIÁRIOS 1

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

CERCA DE MEIA HORA POR DIA

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 01 AQUI E AGORA  | 02 ACREDITE NO SEU FLOW  | 03 CRIANÇA INTERIOR  | 04 PESO E PLUMA  | 05 FLEXÍVEL DE DENTRO PRA FORA  | 06 APRENDENDO A SER GRATO  | 07 LIMPEZA SEMANAL  |
| 08 PESO E PLUMA  | 09 AQUI E AGORA  | 10 FLEXÍVEL DE DENTRO PRA FORA  | 11 PESO E PLUMA  | 12 APRENDENDO A SER GRATO  | 13 CRIANÇA INTERIOR  | 14 LIMPEZA SEMANAL  |
| 15 ACREDITE NO SEU FLOW  | 16 PESO E PLUMA  | 17 APRENDENDO A SER GRATO  | 18 CRIANÇA INTERIOR  | 19 FLEXÍVEL DE DENTRO PRA FORA  | 20 APRENDENDO A SER GRATO  | 21 LIMPEZA SEMANAL  |
| 22 PESO E PLUMA  | 23 FLEXÍVEL DE DENTRO PRA FORA  | 24 AQUI E AGORA  | 25 PESO E PLUMA  | 26 APRENDENDO A SER GRATO  | 27 CRIANÇA INTERIOR  | 28 LIMPEZA SEMANAL  |
| 29 APRENDENDO A SER GRATO  | 30 PESO E PLUMA  | | | | | |

Intensidade 2

ATÉ UMA HORA POR DIA

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---------------------|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| AQUI E AGORA ACREDITE NO SEU FLOW | CRIANÇA INTERIOR FLEXIBILIDADE | PESO E PLUMA LIMPEZA SEMANTAL | ACREDITE NO SEU FLOW APRENDENDO A SER GRATO | AQUI E AGORA CRIANÇA INTERIOR | PESO E PLUMA FLEXIBILIDADE | LIMPEZA SEMANTAL |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ACREDITE NO SEU FLOW APRENDENDO A SER GRATO | PESO E PLUMA FLEXIBILIDADE | AQUI E AGORA CRIANÇA INTERIOR | ACREDITE NO SEU FLOW APRENDENDO A SER GRATO | PESO E PLUMA FLEXIBILIDADE | AQUI E AGORA CRIANÇA INTERIOR | LIMPEZA SEMANTAL |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| AQUI E AGORA ACREDITE NO SEU FLOW | CRIANÇA INTERIOR FLEXIBILIDADE | PESO E PLUMA LIMPEZA SEMANTAL | ACREDITE NO SEU FLOW APRENDENDO A SER GRATO | AQUI E AGORA CRIANÇA INTERIOR | PESO E PLUMA FLEXIBILIDADE | LIMPEZA SEMANTAL |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ACREDITE NO SEU FLOW APRENDENDO A SER GRATO | PESO E PLUMA FLEXIBILIDADE | AQUI E AGORA CRIANÇA INTERIOR | ACREDITE NO SEU FLOW APRENDENDO A SER GRATO | PESO E PLUMA FLEXIBILIDADE | AQUI E AGORA CRIANÇA INTERIOR | LIMPEZA SEMANTAL |
| 29 | 30 | | | | | |
| APRENDENDO A SER GRATO FLEXIBILIDADE | ACREDITE NO SEU FLOW PESO E PLUMA | | | | | |