



SEGUIE O

#How

GUIA INTERATIVO

@fernandayoga

# SEGUIE O

## Flow

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  NO SEU RITMO	02  NO RITMO DO SOL	03  TODOS OS RITMOS	04  FLOW INFINITO	05  SOLTANDO O CORPO	06  MANDALA FLOW	07  NO SEU TEMPO
08  FLOW INFINITO	09  NO SEU RITMO	10  TODOS OS RITMOS	11  NO RITMO DO SOL	12  MANDALA FLOW	13  SOLTANDO O CORPO	14  NO SEU TEMPO
15  MANDALA FLOW	16  NO RITMO DO SOL	17  FLOW INFINITO	18  NO SEU RITMO	19  TODOS OS RITMOS	20  SOLTANDO O CORPO	21  NO SEU TEMPO
22  NO SEU RITMO	23  NO RITMO DO SOL	24  TODOS OS RITMOS	25  FLOW INFINITO	26  SOLTANDO O CORPO	27  MANDALA FLOW	28  NO SEU TEMPO
29  FLOW INFINITO	30  NO SEU RITMO					

# Intensidade 2

UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
NO SEU RITMO TODOS OS RITMOS	NO RITMO DO SOL SOLTANDO O CORPO	FLOW AO INFINITO E ALÉM TODOS OS RITMOS	MANDALA FLOW NO SEU TEMPO	NO SEU RITMO NO RITMO DO SOL	FLOW AO INFINITO E ALÉM SOLTANDO O CORPO	NO SEU TEMPO
08	09	10	11	12	13	14
MANDALA FLOW TODOS OS RITMOS	NO RITMO DO SOL SOLTANDO O CORPO	FLOW AO INFINITO E ALÉM NO SEU RITMO	SOLTANDO O CORPO NO SEU TEMPO	MANDALA FLOW NO SEU RITMO	FLOW AO INFINITO E ALÉM TODOS OS RITMOS	NO SEU TEMPO
15	16	17	18	19	20	21
NO SEU RITMO TODOS OS RITMOS	NO RITMO DO SOL SOLTANDO O CORPO	FLOW AO INFINITO E ALÉM TODOS OS RITMOS	MANDALA FLOW NO SEU TEMPO	NO SEU RITMO NO RITMO DO SOL	FLOW AO INFINITO E ALÉM SOLTANDO O CORPO	NO SEU TEMPO
22	23	24	25	26	27	28
MANDALA FLOW TODOS OS RITMOS	NO RITMO DO SOL SOLTANDO O CORPO	FLOW AO INFINITO E ALÉM NO SEU RITMO	SOLTANDO O CORPO NO SEU TEMPO	MANDALA FLOW NO SEU RITMO	FLOW AO INFINITO E ALÉM TODOS OS RITMOS	NO SEU TEMPO
29	30					
NO SEU RITMO TODOS OS RITMOS	NO RITMO DO SOL SOLTANDO O CORPO					