



Cronograma da 4ª Semana 01 à 07 de maio

01/05 – Organize-se

DOMINGO

Hoje é dia de colocar tudo no papel!

Já assistiu as aulas AO VIVO?

As lives de todos os pilares?

Que tal por esse conteúdo em dia para fortalecer sua ponte?

Já fez as suas postagens?

A construção da sua ponte depende de suas escolhas diárias!

1-A quantidade de água que está bebendo, é suficiente para hidratar seu corpo?

2-Tem praticado os exercícios de respiração? Conseguiu automatizar?

3-Os alimentos que tem consumido, tem nutrido seu corpo, ou está inflamando seu corpo?

4-Você tem praticado os exercícios propostos? Como está a sua postura? Tem percebido diferença?

5-Tem praticado a higiene do sono? Tem dormido melhor? Seu sono está sendo reparador?

6-Suas emoções? Começou a prestar mais atenção aonde elas se manifestam no seu corpo?

7-Tem praticado os exercícios de alongamento, aquecimento e fortalecimento? Corrigiu o exercício do caminhãozinho? Tem treinado o beijinho?

Em qual dos pilares está sentindo mais dificuldade?

Organização – AULA INAUGURAL

Conteúdo está na plataforma, 2º módulo: AULAS AO VIVO

Caminhãozinho e beijinho - 27/04

Conteúdo está na plataforma, 2º módulo: AULAS AO VIVO

ATENÇÃO!

SEMPRE QUE GRAVAR UM VÍDEO

(Procure usar a mesma camiseta ou blusa, aquela que esteja bem apertada no seu corpo)