



02/05 – Aplicando os conhecimentos

Comece o dia se exercitando!

Faça a aula 2 (Postura 2) MÓDULO POSTURA

Treine também o seu equilíbrio prestando a atenção na sua respiração

Conteúdo está na plataforma, 5º módulo: POSTURA

Aula 4

03/05 – Aplicando os conhecimentos

Vamos trabalhar a mobilidade?

Vá no seu tempo no seu ritmo, mas é muito importante insistir em tudo aquilo que não é habitual ao seu corpo!

Trabalhe a mobilidade, ganhe flexibilidade e cante melhor

Conteúdo está na plataforma, 5º módulo: POSTURA

Aula 5

Finalize treinando a postura do equilíbrio e nesta postura pratique a respiração

Conteúdo está na plataforma, 5º módulo: POSTURA

Aula 4

04/05 – Aplicando os conhecimentos

Está colocando os 7 pilares em prática?
Muito bem!

A cada dia iremos ganhando mais saúde para o corpo, a consciência, o espírito, nos preparando para uma boa execução vocal!

A esta altura você já começará a perceber as diferenças na sua rotina, no seu dia a dia!

Reveja os vídeos caso tenha dúvidas
faça anotações no seu caderninho

Está praticando a gratidão e postando seu caderninho na comunidade?