



Sócio: Telma Barreto Noronha

**MESOCICLO : 1. Controle de ansiedade.
2. Melhora na respiração e relaxamento.**

SEMANA 1 Respiração consciente, alongamento global e relaxamento.

SEMANA 2 Respiração consciente, equilíbrio e relaxamento.

SEMANA 3 Respiração consciente, exercícios de invertidas e relaxamento.

SEMANA 4 Respiração consciente e relaxamento.

Frequência
1

Frequência
1

Frequência
1

Frequência
1

Total:
4

Mês (10) : etapa:

