

Prática de 10 min

ANTES DE DORMIR



Pra quem chega em casa e não consegue desligar a cabeça 



Se você chega em casa cansada, mas não consegue desligar a cabeça, **essa prática de alongamento antes de dormir pode ajudar.**



São apenas 10 minutos, todas as posturas são feitas no chão e o objetivo não é alongar mais ou ficar mais flexível.

É desacelerar.



Uma prática simples para relaxar o corpo, aliviar tensões e preparar sua mente para **uma noite de sono melhor.** 



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA A
MENTE



PREPARA PARA
UM SONO MELHOR



@adudarosa



ABRAÇA OS JOELHOS

(1 MIN)



Joelhos no peito,
balança de leve pro lado.

Massageia a lombar.

Solta o que ficou do dia. ♥



respire
solte
confie
descanse



gratidão

equilíbrio

presença

leveza



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



PREPARA PARA
UM SONO MELHOR



@adudarosa



≡ TORÇÃO ≡ DEITADA

(1 MIN CADA LADO)



Joelhos pro lado,
olha pro outro.

Solta a lombar
e toda a tensão do dia. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



PREPARA PARA
UM SONO MELHOR



@adudarosa



BORBOLETA DEITADA

(2 MIN)



Solas dos pés juntas,
joelhos abrem.

Mãos na barriga.

Travesseiro embaixo dos joelhos
se puxar demais. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



PREPARA PARA
UM SONO MELHOR



@adudarosa



POSTURA DA CRIANÇA

(2 MIN)



Joelhos abertos, testa no chão.
Braços para frente. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



PREPARA PARA
UM SONO MELHOR



@adudarosa





PERNAS NA PAREDE



(3 MIN)



Deita, pernas para cima.
Fecha os olhos.



Alivia pernas pesadas
e acalma o sistema
nervoso na hora.



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



PREPARA PARA
UM SONO MELHOR



@adudarosa

