

E-book: Sequências de Yoga Para Dor Crônica

Introdução

Este e-book foi criado para ajudar você a aliviar dores crônicas com sequências simples de yoga. A prática regular pode transformar seu corpo e seu bem-estar.

Sequência Matinal de 15 Minutos

- 3 min: Balasana
- 3 min: Gato e Vaca
- 3 min: Cão Olhando para Baixo
- 3 min: Cobra
- 3 min: Relaxamento (Savasana)

Faça diariamente para melhores resultados.

Dicas Práticas

- Pratique em um ambiente calmo
- Use um tapete antiderrapante
- Respeite seus limites físicos
- Combine a prática com uma respiração consciente

Bônus: Vídeos Recomendados

Acesse canais confiáveis no YouTube como 'Yoga com Adriene' ou 'Pri Leite Yoga', buscando por sequências para dores específicas como lombar, ombros ou joelhos.