



ROTINA FEITA PARA O CURSO PROPÓSITO
EM SINTONIA COM SUA ESTRELA

Rotina de luz

ESSENTIALS

POR @CAROLINALANDGRAF

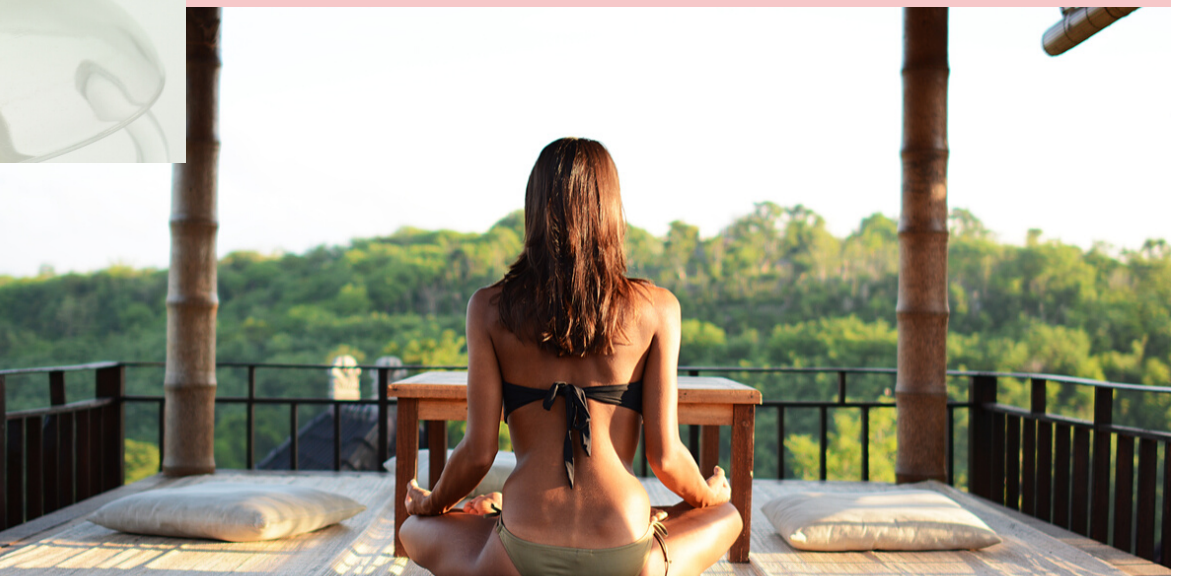
ESSENTIALS / ESSENCIAIS

NÃO PODE FALTAR NA SUA ROTINA.

Rotina Matinal

ESSENTIALS / ESSENCIAIS

- ÁGUA MORNHA COM LIMÃO EM JEJUM
- YOGA E MEDITAÇÃO
- SUCO VERDE
- EXERCÍCIO LIBERAÇÃO VIRAL



Rotina Tarde

ESSENTIALS / ESSENCIAIS

FAZER O QUE PRECISAR FAZER/
RESPONSABILIDADES PESSOAIS E
EXERCÍCIOS PROPOSTOS NO GRUPO
COM 100% DE PRESENÇA.



Rotina Noite

ESSENTIALS / ESSENCIAIS

PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO

- CELULAR OFF PELO MENOS 40 MINUTOS ANTES DA HORA QUE INTENCIONA DORMIR
- MANTRAS OU MÚSICAS DE ALTA FREQUÊNCIA
- PREPARAR O AMBIENTE COMO GOSTAR.
(INCENSOS POR EXEMPLO)
- BANHO E ROUPAS LIMPAS (CLARAS)
- CHÁS RELAXANTES
- CADERNO DA GRATIDÃO
- MEDITAÇÃO OU ORAÇÃO (PELO MENOS 5 MINUTOS), EM SILÊNCIO OU GUIADA.



Namastê

Para tudo se tem um tempo e esse tempo acaba.

Presença e entrega em cada momento.
Vamos juntos! Amo vocês ♡

ROTINA POR @CAROLINALANDGRAF

