



ROTINA FEITA PARA O CURSO PROPÓSITO  
EM SINTONIA COM SUA ESTRELA

# *Rotina de luz*

## ESSENTIALS

POR @CAROLINALANDGRAF

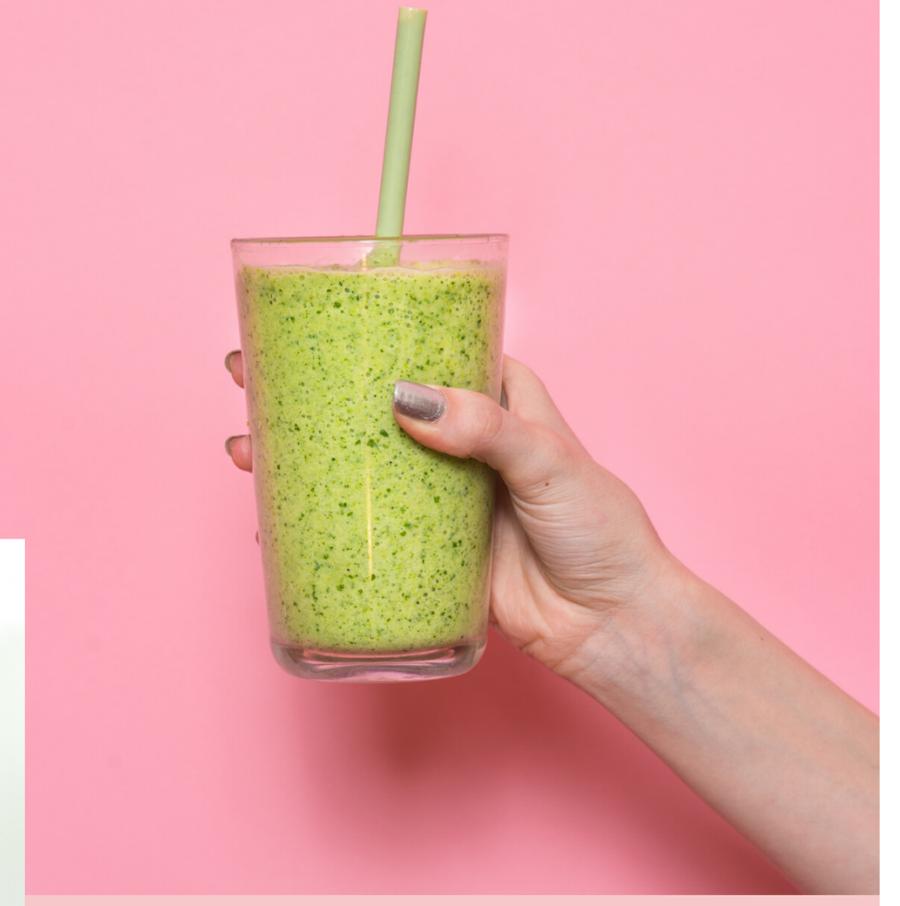
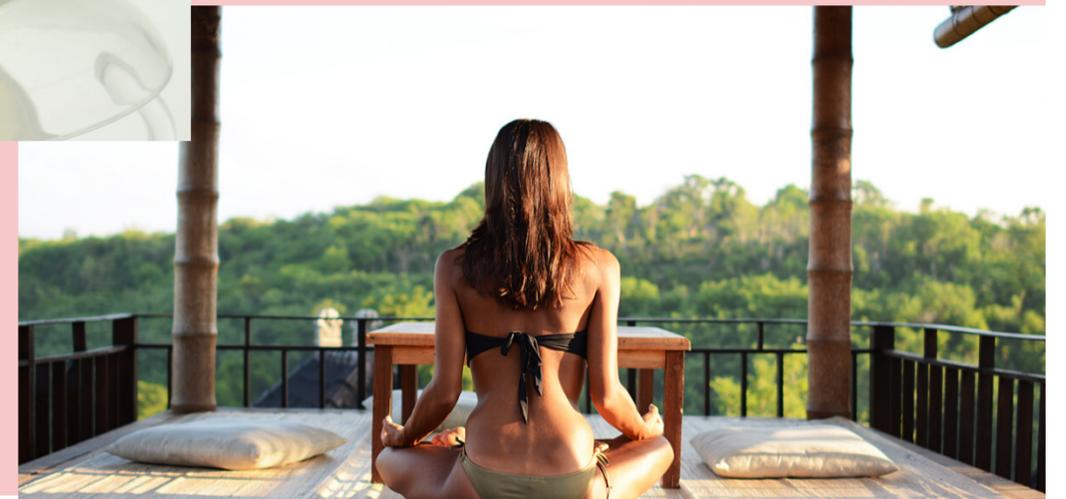
## ESSENTIALS / ESSENCIAIS

NÃO PODE FALTAR NA SUA ROTINA.

# ***Rotina Matinal***

## ***ESSENTIALS / ESSENCIAIS***

- ÁGUA MORNIA 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

