

Relaxamento

Atividade

EMITA O SOM DE UM CÃO



SOBE PERNAS, CONTA ATÉ 3 E DESCE

REPETE 5X

RESPIRA FUNDO 5 VEZES E IMAGINA QUE ESTAS NO TEU LUGAR PREFERIDO

CHEGADA



FAZER A PONTE E CONTAR ATÉ 5



EMITA O SOM DE UMA COBRA



CONTA ATÉ 5

AGUENTA O MÁXIMO DE TEMPO QUE CONSEGUÍRES NESTA POSIÇÃO



REPETE DO OUTRO LADO

PARTIDA



FAZER A POSIÇÃO COM UMA PERNAS E DEPOIS COM A OUTRA

CONTAR ATÉ 3 EM CADA



CONTA ATÉ 3 PARA UM DADO



E MAIS 3 PARA O OUTRO



COM QUE PERNAS AGUENTAS MAIS TEMPO?

Video



https://bit.ly/relaxamento_08