

# Relaxamento

## Atividade

EMITA O SOM DE UM CÃO

EMITA O SOM DE UMA COBRA

EMITA O SOM DE UMA COBRA

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

CONTAR ATÉ 5

AGUENTA O MÁXIMO DE TEMPO QUE CONSEGUIRES NESTA POSIÇÃO

REPETE DO OUTRO LADO

PARTIDA

FAZER A POSIÇÃO COM UMA PERNA E DEPOIS COM A OUTRA

CONTAR ATÉ 3 EM CADA

CONTAR ATÉ 3 PARA UM DADO E MAIS 3 PARA O OUTRO

COM QUE PERNA AGUENTAS MAIS TEMPO?

Video



[https://bit.ly/relaxamento\\_08](https://bit.ly/relaxamento_08)