

RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES DO OBJETO

Projeto: : PROGRAMA ENVELHECIMENTO ATIVO - Serviço de Convivência para Idosos

Período do relatório: 1º Quadrimestre 2020

1. DADOS PRELIMINARES

1.1 Entidade: Mater Dei CAM – Casa de Apoio à Menina

1.2 CNPJ da entidade: 03.951.901/0001-57

1.3 Tipo de instrumento: Termo de Colaboração 027/2019 - *1º Aditivo*

1.4 Responsável da entidade: Gianmarco Bisaglia

2. ORGÃO GESTOR

Nome: Coordenadoria Especial do Idoso

3. OBJETO: EXECUÇÃO DE SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS

Período de Execução: 02/01/2020 a 31/12/2020

4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar atividades a idosos com mais de 60 anos, que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável em todos os contextos, melhorando sua capacidade funcional, sua autonomia e sociabilidade, o fortalecimento de vínculos familiares, comunitários e na prevenção de situação de risco social, assegurando desta forma seus direitos individuais e sociais.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar atividades no Centro de Convivência da Terceira Idade Rosa Aparecida Panzone, cursos e oficinas fixas ou avulsas em variadas modalidades para desenvolver novas habilidades, nas temáticas de atividade física, artísticas, socialização em grupo, cuidados pessoais, e atividades preventivas de saúde física e mental.
- Apoiar a participação em programas e eventos municipais ou estaduais dirigidos a terceira idade, como o Jori, festas tradicionais, Concurso de Mister e Miss terceira idade, programa Ponto de Equilíbrio e outros.
- Assegurar espaço de encontro para idosos com a finalidade de promover a convivência comunitária e a sua participação crítica nas causas de ação social e garantia de seus direitos.

- Propiciar vivência, que valorizem experiência que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir contribuindo para desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.
- Manter atualizados dados cadastrais dos idosos participantes, procurando monitorar seus interesses e identificar suas necessidades específicas
- Promover capacitação e suporte da equipe técnica e demais envolvidos no programa.
- Produzir e difundir conhecimento e materiais relacionados ao envelhecimento ativo em diversas modalidades de mídia.

6. IMPLANTAÇÃO

As oficinas propostas se organizam como SCFV e comportam um conjunto de atividades de convivência com idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, em situação de vulnerabilidade social.

Oficinas oferecidas como: Yoga, Dança Mix, Condicionamento Físico, Teatro, Lian Gong, Tai Chi, Ritmos, Capoeira, bordado livre, Estimulação Cognitiva, Dança de Salão, Pilates, Dança Sênior, Canto, Violão I, Pintura Livre, Oficinas Temáticas, Artesanatos em feltros, Alongamento, Inclusão Digital.

PLANEJAMENTO DA IMPLANTAÇÃO

O acesso ao Centro de Convivência ocorreu por meio de procura espontânea do próprio idoso ou de sua família no local de funcionamento do serviço.

Além disso, a equipe poderá realizar uma busca ativa em seu território de abrangência para identificar potenciais usuários para este serviço, com apoio de divulgação dos Cras e Creas, utilização de material informativo (cartazes, faixas e folhetos), que facilitem a comunicação com as comunidades.

Consoante a atividade praticada, foram solicitados atestados médicos/aptidão física, ou autorizações especiais.

O processo de seleção e capacitação da equipe de trabalho, foi realizado considerando as demandas emanadas do planejamento integrado, expressas no PPP, objetivando a orientação da equipe de oficinairos em reuniões ocorridas, visando a atualização profissional, através de Oficina de Indução ao Programa Capacitação – todos os colaboradores – orientação sobre o projeto, seu contexto político e institucional, seus princípios pedagógicos orientadores, a metodologia de trabalho e o papel esperado dos educadores.

7. Recursos Humanos Envolvidos:

Nr Profissionais	Função	Carga horária	Frequência Semanal
01	Coordenador	40 hs /CLT	Semanais
01	Assistente	12 hs	Semanais
01	Profissional de Educação Física	12 hs	Semanais
Conforme Demanda	Oficineiros Educadores	Carga horária Variada – Contratados e Voluntarios	Semanais

01	Agente Administrativo	40 hs	Semanais
----	-----------------------	-------	----------

8. INSTRUMENTAL

8.1 ESTRUTURA FÍSICA

Equipamentos e estrutura disponível: Centro de Convivência da Terceira Idade:

Salas de Aula

- 06 salas (sendo uma de informática/Biblioteca)
- 01 Salão de Eventos
- Cadeiras universitárias (média)
- Cadeiras
- Quadro branco
- Pátio

Equipamentos Diversos:

- Caixa de Som
- Microfone
- Tapetes de Yoga

Sala de aula de Informática

- 06 computadores completos
- 10 cadeiras
- 01 quadro branco

Ações Desenvolvidas

Atividades Mês de janeiro:

Durante o mês de janeiro, as atividades foram destinadas para planejamento de acordo com plano de trabalho em concomitância com a equipe e monitores, buscando a readequação das oficinas as metas do plano.

Realizamos um primeiro encontro no dia 13 de janeiro, para ajustes de metas e expectativas em conjunto com o Sr. Marcos Pinto de Oliveira – Coordenador da Secretaria Especial do Idoso, Sr. João Aparecido de Souza - Assessor da Coordenadoria do Idoso, Rosana Triffoni Augusto - Coordenadora do Projeto pela OSC Mater Dei Cam, Sra. Miriam -Assistente Social pela OSC Mater Dei Cam, que estará realizando a orientação e acompanhamento para o planejamento de 2020 durante um período, uma vez que era responsável pela coordenação das oficinas em 2019, e o Sr.Humberto Coordenador Geral de Projetos pela OSC Mater Dei Cam.


Reunião: 13/01/2020

Participantes: Marcos / Coordenador do CCTI, João/ Assessor,
Mirian/Assistente Social, Humberto/Coordenador e Rosana/Coordenador

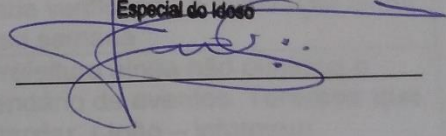
Assuntos abordados	Comentários
Apresentação da Coordenadora Rosana, em substituição da Miriam que foi designada ao cargo de Assistente Social na Mater Dei	
Folheto de divulgação do C.C.T.I	Sr. Marcos – informou que estava aguardando a aprovação do setor de comunicação da Prefeitura. Mas estaria verificando a aprovação ainda nessa semana
Solicitamos o calendário de eventos da Prefeitura, para adequação do planejamento geral.	A Prefeitura ainda não publicou o calendário de eventos. Teremos que aguardar. (João – informou)
<p>No que tange:</p> <p>Recadastramento:</p> <p>Exame Médico</p> <p>Carteirinha</p> <p>Nr. de oficinas</p>	<p>Recadastramento – está sendo realizado conforme agendamento (dia/horário), prévio já feito com os idosos, com previsão de término na última semana de janeiro.</p> <p>Exame Médico: ficou determinado a obrigatoriedade da entrega do atestado médico, na validade para execução das oficinas.</p> <p>Obs: Marcos/Coordenador – ciente das dificuldades da manutenção do exame médico, comprometeu-se em verificar a possibilidade com Sra.Maria Amélia/ Secretária da Saúde, a possibilidade dos exames serem feitos no CCTI. (pendente de orientação)</p> <p>Carteirinha: ficou determinado a implantação da carteirinha para os frequentadores do CCTI.(impressão responsabilidade Prefeitura)</p> <p>Nr. de Oficinas – ficou determinado a escolha de 02(duas) oficinas por idoso, com objetivo de poder atender a demanda reprimida.</p>

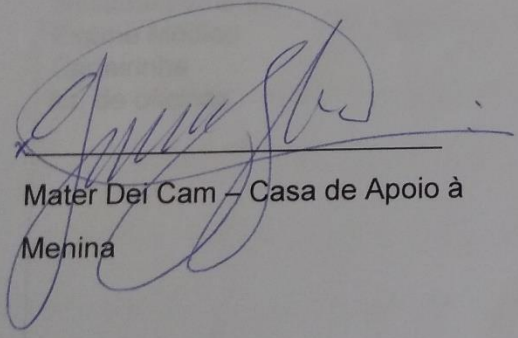
Oficineiros	Ficou determinado o agendamento de reunião para o dia 22/01 – às 9:00, para apresentação da equipe e estratégia de planejamento.
Materiais de Doação para CCTI	Cadeiras – já entregue Caixa de Som e microfone – pendente de entrega – Mater Dei

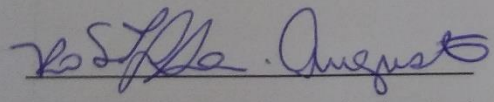
Assinatura participantes:


Marcos Pinto de Oliveira
 Coordenador de Idoso

Coordenadoria Especial do Idoso


João Aparecido de Souza
 Assessor da Coordenadoria
 Especial do Idoso


 Mater Dei Cam – Casa de Apoio à
 Menina


 Mater Dei Cam – Casa de Apoio à
 Menina

No dia 22 de janeiro, realizamos a reunião geral com todos os oficinairos, e estiveram presentes: o Sr. Marcos Pinto de Oliveira – Coordenadoria Especial do Idoso, Sr. João Aparecido de Souza Assessor da Coordenadoria Especial do Idoso, Sr. Gianmarco Bisaglia Presidente Mater Dei Cam, Rosana Triffoni Augusto/ Coordenadora do Projeto pela OSC Mater Dei Cam, onde discutimos vários itens foram abordados

CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE LISTA

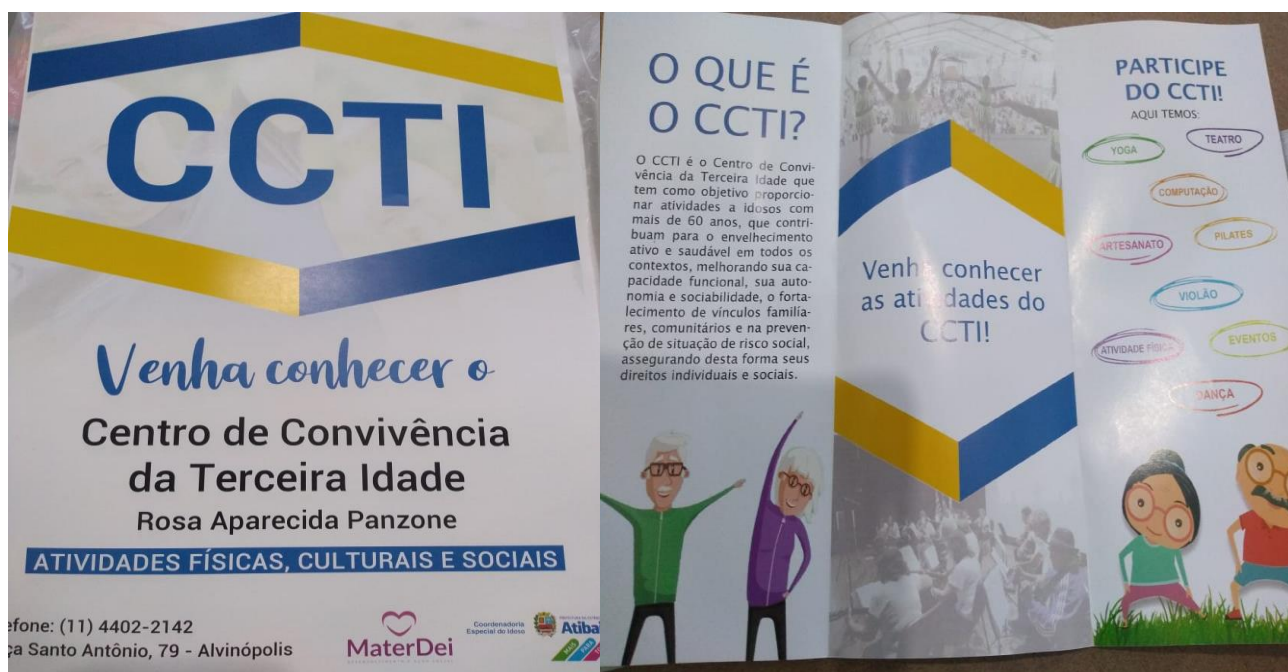
Atibaia

REUNIÃO 22/01/2020

Nº	NOME
	Yasir Resur-
1	Edna Sidje
2	Janice da Silveira
3	MARIALUCIA DELINO LOPES MULL
4	Andria B.R. Campos
5	Lyonia Lucia Rosa
6	ORLAUSO FALASCO DA CONHA.
7	Jonathas Queiroz Ferreira
8	J. R. Miriam Rodrigues
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	

A divulgação das oficinas realizadas no Centro de Convivência da Terceira Idade, deu-se também através de cartazes e panfletos distribuídos estrategicamente na cidade.

CARTAZETES



O cadastramento dos usuários assíduos, ao Centro de Convivência da Terceira Idade, teve início no dia 06 de janeiro, com prévio agendamento com atendimento individual, para melhor conforto dos idosos. O principal objetivo, além da manutenção do cadastro de modo geral, foi a revalidação do atestado médico (validade de 06 (seis) item obrigatório para frequência no CCTI, e a escolha das oficinas até o preenchimento de todas as vagas. Neste período também foram abertas as inscrições para novos usuários. Durante esse mês, foram realizados 187 cadastramentos e 03 cadastros novos.

Aproveitamos ainda, para realizarmos a manutenção nas instalações do CCTI, em conjunto ao projeto capacitação com a participação dos alunos de elétrica.



Preparamos para recepcionar os idosos, algumas surpresas como: “o cantinho da convivência”, espaço destinado para tomar café, desfrutar de um bate-papo, compartilhar experiências, etc..

“Cantinho do Café” – Espaço para Convivência



Atividades Mês de fevereiro:

Em fevereiro ocorreu a continuidade do cadastramento e na adesão de idosos as oficinas do Centro de Convivência da Terceira Idade.

Neste mês realizamos 21 novas inclusões e 60 cadastramentos. Totalizando entre janeiro e fevereiro 268 idosos.

Em 03 de fevereiro, demos início as atividades oficiais, mas devido a demanda de algumas oficinas, limitamos participação de uma vez por semana da mesma oficina, assim criamos mais turmas, aumentando a participação de mais idosos.

Programação das Oficinas				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
YOGA (LETICIA) SALÃO 08:00H ÀS 09:00H	TAI CHI 08:00H ÀS 09:00H	PILATES 08:00H ÀS 09:00H	DANÇA MIX (SALÃO) 08:00H ÀS 09:00H	COND, FÍSICO SALÃO 08:00H ÀS 09H
DANÇA MIX(SALÃO) 09:10H ÀS 10:10H	RITMOS(SALÃO) 09:10H ÀS 10:10H	YOGA SALÃO 09:10H ÀS 10:10H	RITMOS (SALÃO) 09:10H ÀS 10:10H	ALONGAMENTO SALÃO 09:10H ÀS 10:10H
CON. FÍSICO (SALÃO) 10:20H ÀS 11:20H	CAPOEIRA 10:20H ÀS 11:20H	DANÇA SENIOR SALA 2 9:00H ÀS 10:00H		INCLUSÃO DIGITAL 09:00H ÀS 11:00H
TEATRO SALA 4 09:30H ÀS 11:00H	BORDADO LIVRE SAL.4 13:00H ÀS 14:30H	CANTO 10:30H ÀS 11:30H		DANÇA SALÃO SALÃO 10:20H ÀS 11:20H
	ESTIM. COGNITIVA 13:00H ÀS 14:30H	VIOLÃO I 13:00H ÀS 14:00H	OFICINA TEMÁTICA 14:00 ÀS 15:30	AULA DE FELTRO 14:00H ÀS 15:30H
LIAN GONG SALÃO 14:30H ÀS 15:30H	YOGA 13:30H ÀS 14:30H	ARTESANATO 14:00 ÀS 15:30	YOGA (LETÍCIA) 15:00H ÀS 16:00H	ESTIM. COGNITIVA 15:00H ÀS 16:30H
	DANÇA DE SALÃO 14:40H ÀS 15:40H	PERCUSSÃO 14:10H ÀS 15:10H		PILATES 15:00H ÀS 16:00H
		VIOLÃO II 15:20H ÀS 16:20H		
		MEDITAÇÃO 15:00H ÀS 16:00H		

Oficinas	Oficineiros	Objetivo
Pilates	Leticia	Proporcionar através de exercícios adaptados para a terceira idade a restauração física, com movimentos para mobilidade articular e alongamento muscular
Yoga	Leticia	Proporcionar a através da meditação conduzida para a restauração e conexão entre corpo, mente e coração.
Lian Gong	José Augusto (voluntario)	Proporcionar melhora na postura e respiração, auxiliando a conexão mente e corpo, com exercícios dinâmicos aplicando as 18 terapias.
Bordado Livre	Andrea	Arteterapia através de técnicas diversas de bordado, promovendo o convívio e a socialização dos idosos.

Dança Senior	Maria Lúcia (voluntaria)	Exercícios adaptados para a terceira idade, que visa promover saúde e qualidade de vida, ativando a memória, concentração, equilíbrio e coordenação motora.
Teatro	Orlando	Arteterapia utilizada de forma lúdica para expressar emoções através da dramatização teatral.
Capoeira	Willian (voluntario)	Exercícios físicos adaptados para terceira idade, potencializando o equilíbrio físico, tonicidade muscular.
Estimulação Cognitiva	Jessica	Proporcionar através de atividades a estimulação cerebral, potencializando a capacidade de percepção, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida.
Meditação	Eliana	Apresentação das técnicas de meditação, tendo como principal instrumento a respiração e o relaxamento conduzido.
Canto	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo da terceira idade, através das aulas de canto (alongamento e aquecimento vocal), e introdução de repertórios.
Violão 1	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo da terceira idade através da aprendizagem do instrumento violão (noções teóricas, exercícios práticos e Ensaio de repertórios)
Violão 2	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo da terceira idade a através da aprendizagem do instrumento violão, desenvolvendo e aprimorando o repertórios.
Percussão	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo de idosos, utilizando a música e os instrumentos musicais e repertório variado, para integração.
Dança de Salão	José Morgado	Arteterapia através da apresentação de passos variados de danças, estimulando o bem-estar social.
Hatha Yoga	José Morgado	Ensinar a pratica da Hatha Yoga adaptada para terceira idade, proporcionando equilíbrio físico, mental, força, resistência e flexibilidade, relaxamento de mente e corpo.

Dança Ritmos	Edna (voluntária)	Utilização da dança para socialização dos idosos, tornando participativo e valorizando a autoestima.
Dança Mix	Ademir	Introduzir uma atividade de dança que inclui ritmos variados. Aulas aeróbicas de baixo impacto adaptadas e coreografadas para terceira idade, estimulando a memória e coordenação motora
Condicionamento Físico	Ademir	Estimular a melhora da flexibilidade através de exercícios específicos.
Alongamento	Ademir	Estimular através de exercícios adaptados para terceira idade, alongamento de categorias importantes da estrutura: músculo, fáscia, tendão e ligamentos.
Computação	Pedro (estagiário)	Proporcionar o acesso aos idosos a informática e recursos tecnológicos, estimulando a independência na busca de informações.
Tai Chi	Maria Lucia (voluntária)	Estimular a busca e a prática do fortalecimento do equilíbrio físico, mental e emocional, utilizando movimentos de coordenação motora suave e exercícios respiratórios.
Artesanatos (Oficinas temáticas)	Raquel	Estimular a coordenação motora através de técnicas variadas de artesanato, buscando desenvolver o raciocínio, memória e percepção .
Jogos	Sala de interação grupal	Estimula a socialização, integração e memória dos idosos.
Biblioteca	Neide (voluntaria)	Estimula a leitura e contação de história.

Atividades extras oficiais do mês de Março

Continuidade do cadastramento e atualização dos atestados médicos dos idosos e inclusão de novos idosos.

O grupo de idosos que participam do JOMI – Jogos da melhor Idade, já iniciaram os ensaios para coreografia, este a sede para competição será na Cidade de São João da Boa Vista. A participação cria grande expectativa e união de todos.

Mês de Comemoração ao Dia Internacional das Mulheres – iniciamos com a visita do ônibus Projeto Educar no Centro de Convivência da Terceira, que estimula a leitura e troca de livros literários a todas as idades.

No dia 09 de março, a comemoração ao dia Internacional das Mulheres aconteceu em parceria do Centro de Convivência da Terceira Idade com as Unidades Básica de Saúde Sumiko Ono e do Alvinópolis. As programações das atividades oficiais foram realizadas na praça Santo Antônio, possibilitando a participação da comunidade local. Contamos ainda, com “Roda de Conversa” referente a exames preventivos, oferecida pela equipe de enfermagem das UBS e a realização de teste rápido.

No dia 13 de março recebemos a Sra. Zuleide Oliveira – psicogerontóloga com a apresentação “dança circular e seus benefícios para a terceira idade”. Posteriormente, oferecemos “café da manhã especial” as idosas, e sorteamos alguns mimos. Para finalizar o dia as idosas receberam o grupo de alunas do curso de manicure do projeto capacitação, onde receberam os cuidados especiais.

A Prefeitura de Atibaia em conjunto com o Conselho do Idoso, decidiu excluírem a participação da Cidade de Atibaia devido a Pandemia do Covid 19. O que apesar de entenderem o motivo de não participarem, causou grande tristeza a todos.

No dia 16 de março as atividades das oficinas presenciais foram suspensas por determinação da Coordenadoria do Idoso, devido a pandemia do novo Coronavírus (Covid 19), cumprindo determinação da Prefeitura e Governo do Estado de São Paulo para a prática do distanciamento social.

A equipe administrativa ainda permaneceu no local de 16 á 20, afim de orientar os idosos referente a suspensão do atendimento. E posteriormente, em atendimentos em home office e com escalonamento de plantões na Mater Dei.

Em conjunto com a Coordenadoria do Idosos iniciamos o planejamento das atividades por mídia digital, grupos de Whats App por oficina, estamos cientes que nem todos os idosos serão contemplados, mas contemplaremos a maioria.

No dia 23 de março iniciamos a vídeo aulas, acompanhando a grade de dias e horários das oficinas presenciais.

A utilização de vídeo aula, foram uma quebra de paradigma para equipe de oficinairos, pois a maioria não tinham conhecimento de mídia digital, e até mesmo instrumentos adequados para a gravação dos áudio visuais, isso demandado constante pesquisas para gravações, ajustes e edição dos vídeos, o que segundo relatos, o tempo utilizado é bem superior ao de hora/aula.

Notamos a equipe comprometida com a execução das oficinas, e buscando aprimorar os vídeos.

Através dos grupos procuramos mantê-los informados sobre prevenção e higienização contra o vírus, campanha de vacina da gripe.

A equipe administrativa acompanha e interage diariamente nos grupos das oficinas, atentos a identificar alguma manifestação de necessidades de auxílio, financeiro e emocional.

Atividades Oficiais mês de Abril

As oficinas continuam a serem apresentadas por vídeo, com a participação dos idosos. Percebemos através de comentários o quanto tem sido significativo essas oficinas nesse momento de distanciamento social.

As oficinas de artesanato estão trabalhando a temática do reciclado, pois nesse momento buscamos trabalhar com o material que todos possam ter em casa, não é o momento de sair de casa.

Os idosos são diariamente e estimulados pelosicineiros a participar das atividades. Muitos apresentam-se queixosos do distanciamento social, mas procuramos conscientiza-los que nesse momento é preciso. Interagem constantemente com elogios e agradecimentos.

Buscamos diariamente alternativas que possam mantê-los ativos e interagindo com o grupo. Alguns relatam sintomas de ansiedade e depressão, nesses casos iniciamos tratativas individuais afim de amenizar esses sentimentos. Sabemos que muitos residem sozinhos e em alguns casos sem suporte familiar, por isso nos colocamos a disposição para ajudá-los no que for necessário. Acreditamos que todos juntos podemos fazer a diferença na vida de cada um.

ATENDIMENTOS ACUMULATIVOS OFICINAIS

Mês	Cadastros Recadastramento Idosos	Oficinas Atendimentos Presenciais	Oficinas Atendimentos Vídeo Aula	Total
Janeiro	190	0	0	190
Fevereiro	78	1706	0	1784
Março	25	1258	441	1724
Abril	0	0	436	436
Total Geral	293		878	4.134

Considerações Finais

Apesar do recadastramento ter sido pré-agendado para o mês de janeiro, muitos idosos não conseguiram fazer devido a obrigatoriedade do atestado médico, alegando a demora no agendamento nas Unidades Básicas de Saúde. Essa dificuldade foi transmitida e repassada para a Coordenadoria do Idoso que estava negociando uma parceria com a Secretaria de Saúde a disponibilização de uma equipe médica que pudesse suprir essa necessidade em dois momentos no ano (Fev e Ago), pois a validade dos atestados são de 06 (seis) meses.

Com o início das atividades, notamos que muito idoso tem permanência assídua, pois residem sozinhos, relatam a importância de interagir e pertencer ao grupo de idosos, além do bem-estar de cuidar da saúde, através das diversas atividades físicas ofertadas.

Nesse momento de pandemia, acreditamos que as vídeos aulas das oficinas tem sido de grande ajuda, para mantê-los ativos, conectados e acolhidos, para que tenham sabedoria e paciência de ficarem em casa.

Atibaia 12 de maio de 2020



Coordenadora de Projetos

Anexo I

Fotos de Execução

Pilates



Lian Gong



Teatro



Estimulação Cognitiva



Meditação



Dança Mix



Mês Março – Atividades extra oficiais

Projeto Educar



Apresentação Dança Circular

Zuleika Oliveira, idealizadora do Instituto de Desenvolvimento Humano "Vida mais Viva" é gerontóloga, terapeuta com especialização em psicogerontologia, membro da Associação Brasileira de Gerontologia e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Trabalhando há mais de 30 anos com o desenvolvimento integral do ser humano tem levado seu trabalho para SP, Jarinu e cidades do entorno, sendo seu foco principal o envelhecimento saudável.

Sua experiência com o público Sênior foi adquirida pelo trabalho em ILPIs (Instituição de Longa Permanência), Centro Dia, CAPS (Centro de Atendimento Psicossocial), CCIs (Centros de Convivência do Idoso) e Faculdade Aberta para a Terceira Idade. Utilizando-se de várias ferramentas como Yoga, Dança Circular, Dança Sênior, Musicoterapia, Comunicação Empática, entre outras, busca sempre facilitar o caminho do indivíduo em busca do autoconhecimento e da realização.

Através do seu trabalho mostra que sempre é possível usar nossos potenciais criativo, intelectual, emocional e energético em busca da saúde plena.

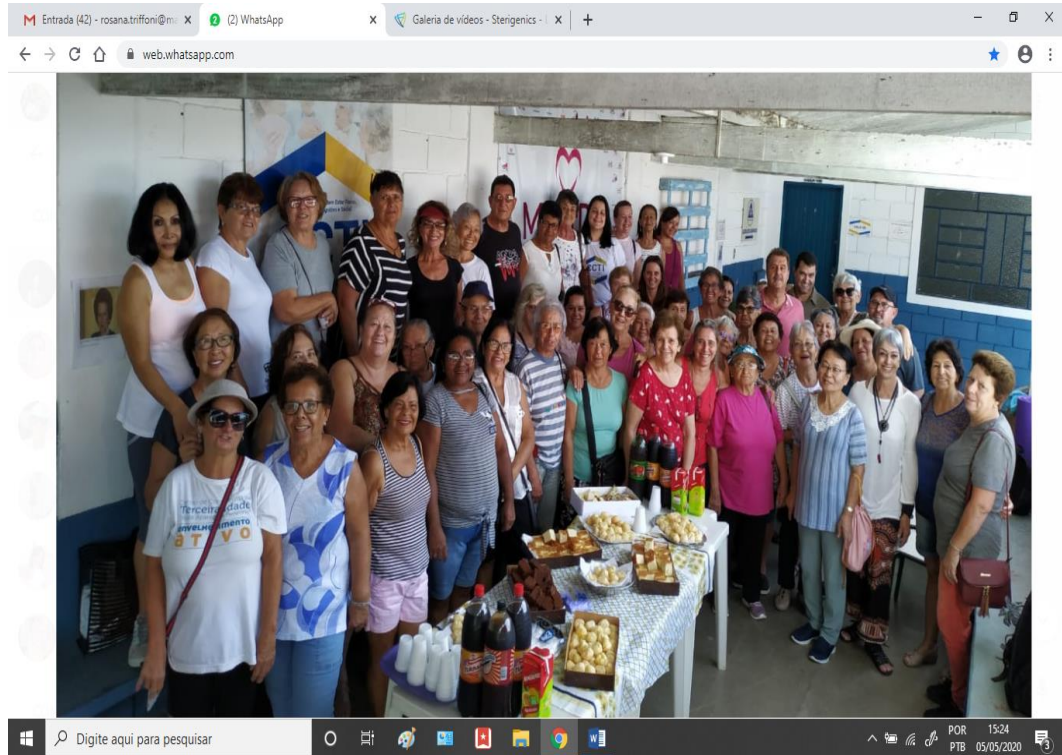


CONTATO:
(11) 97082.5611

FACEBOOK:
www.facebook.com/vidamaisvivajarinu

INSTAGRAM:
[vida.mais.viva](https://www.instagram.com/vida.mais.viva)

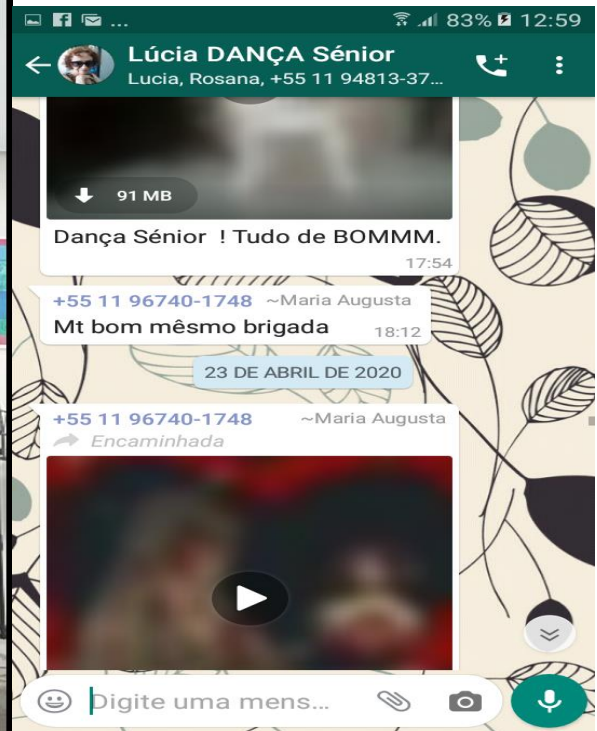
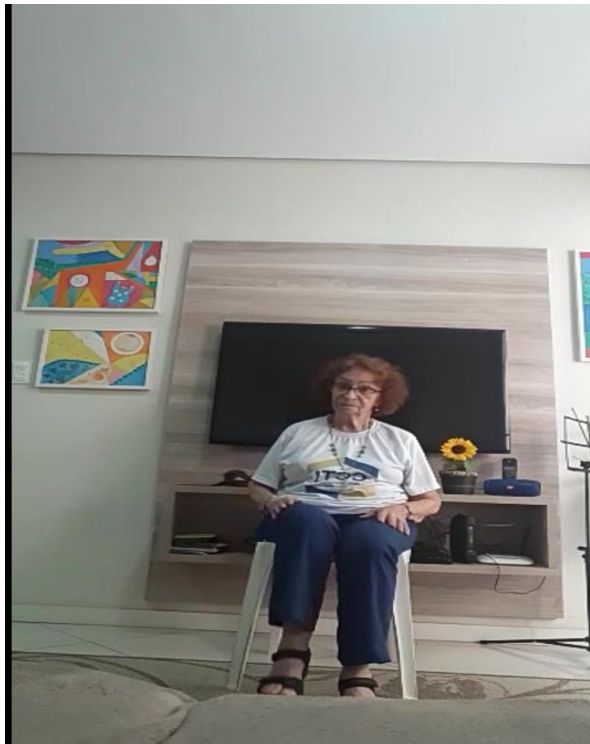
Café da Manhã –Comemoração Dia Internacional da Mulher

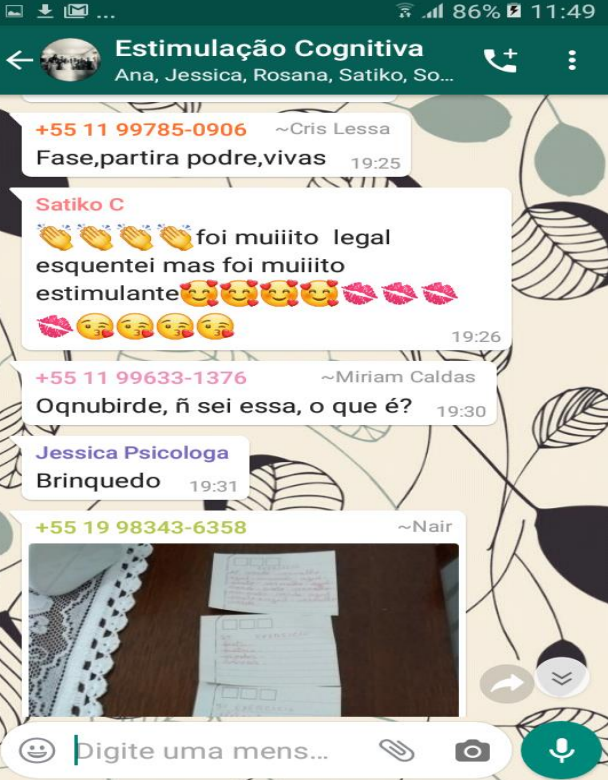
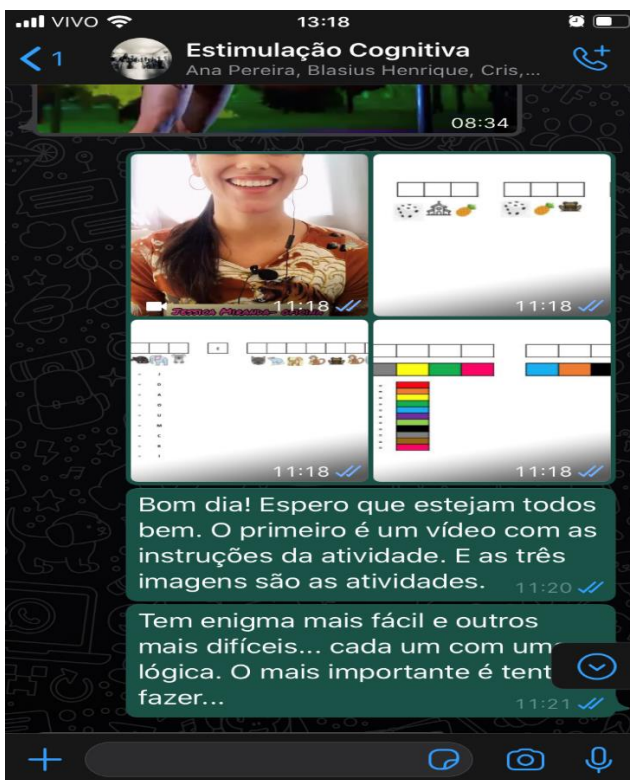
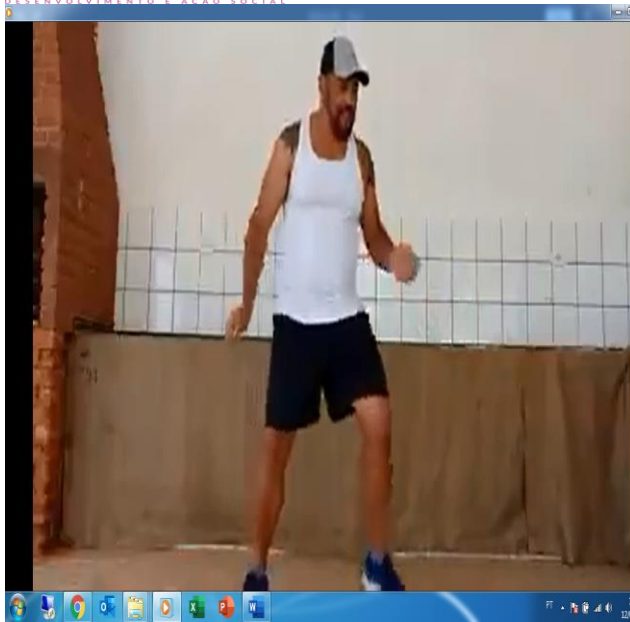


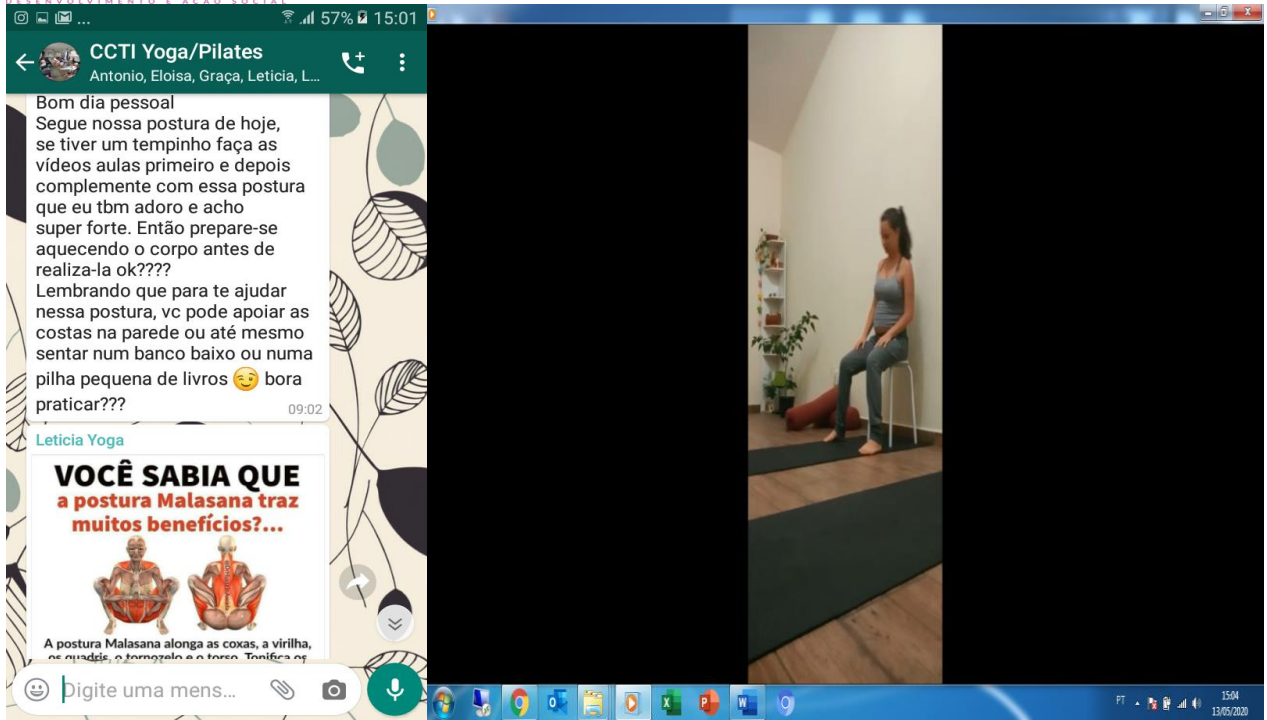
Hora da Beleza – Alunas do Curso de Manicure Projeto Capacitação



Vídeo Oficinas/Interação com o grupo








CCTI Yoga/Pilates
Antonio, Eloisa, Graça, Leticia, L...

Bom dia pessoal
Segue nossa postura de hoje, se tiver um tempinho faça as vídeos aulas primeiro e depois complemente com essa postura que eu tbm adoro e acho super forte. Então prepare-se aquecendo o corpo antes de realiza-la ok????
Lembrando que para te ajudar nessa postura, vc pode apoiar as costas na parede ou até mesmo sentar num banco baixo ou numa pilha pequena de livros 😊 bora praticar???

09:02

Leticia Yoga

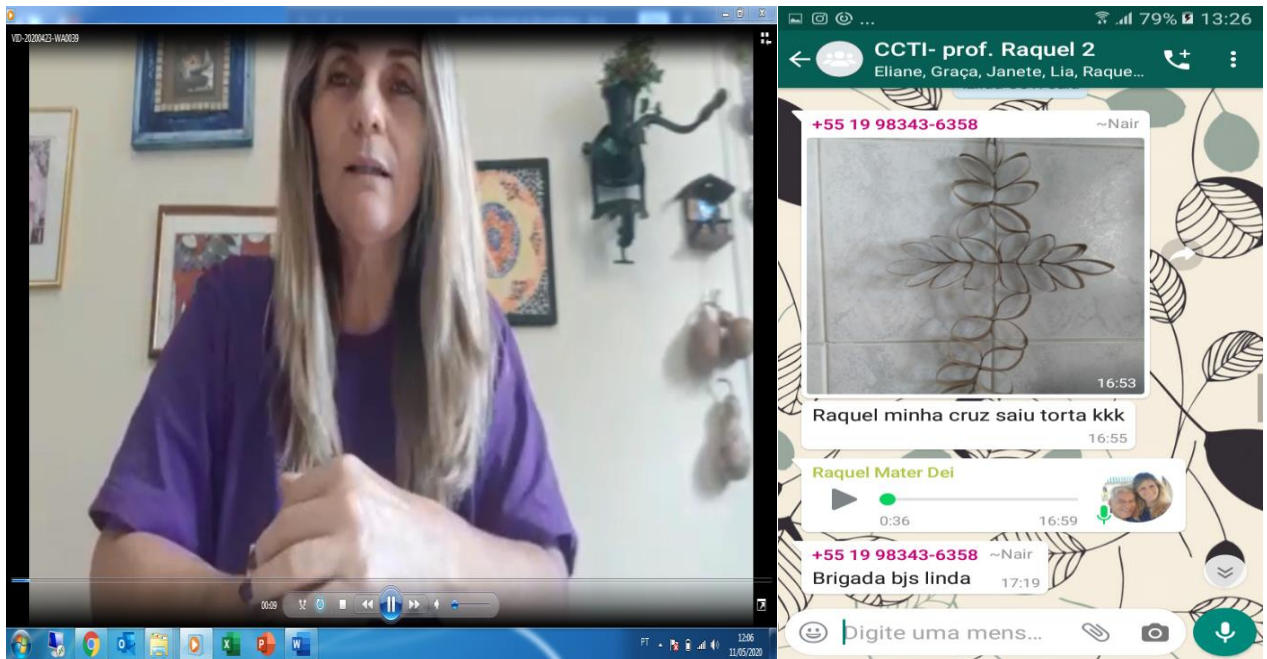
VOCÊ SABIA QUE a postura Malasana traz muitos benefícios?...



A postura Malasana alonga as coxas, a virilha, os quadris, o tornozelo e o torso. Tonifica os

Digite uma mens...


15:01 57%



VID-20200423-11A02B9

CCTI- prof. Raquel 2
Eliane, Graça, Janete, Lia, Raque...

+55 19 98343-6358 ~Nair



16:53

Raquel minha cruz saiu torta kkk 16:55

Raquel Mater Dei

0:36 16:59

+55 19 98343-6358 ~Nair

Brigada bjs linda 17:19

Digite uma mens...

13:26 79%

