



Saúde e bem-estar

## Está preparado para a aula de yoga desta semana?

O **Saúde em Casa** lança mais uma videoaula de yoga para te ajudar a manter o bem-estar sem sair de casa. Desta vez, a professora Fátima da Fonte Lenne, mostra como realizar movimentos simples e leves para iniciantes ao mesmo tempo em que treina a respiração. Você pode realizar os exercícios sozinhos ou chamar alguém da família para te acompanhar.

**Está pronto(a)?**

**Então confira o vídeo abaixo.**



Você ainda pode conferir a primeira aula no nosso **canal do YouTube** e acompanhar todos os conteúdos na página do **Saúde em Casa** em nosso site.

Médico responsável:  
José Mário Camelo Nunes -  
CRM 44582 PR.

Baixe agora o APP



[www.clinipam.com.br](http://www.clinipam.com.br)

