



Saúde e bem-estar

Confira a aula de yoga desta semana



Nesta quinta-feira, o **Saúde em Casa** traz para você a terceira videoaula de yoga para fazer em casa. Esta semana, a professora Fátima de Fonte Lenne, usa uma cadeira para ensinar exercícios simples associados a respiração para ajudar na manutenção do bem-estar. Com atividades para pessoas com diferentes preparos físicos, as aulas de yoga podem ser feitas individualmente ou com a companhia de algum familiar!

Pronto(a)? Clique e Confira o vídeo abaixo!



Você pode conferir as últimas duas aulas e outros conteúdos na página do **Saúde em Casa: Clique Aqui**

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

Baixe agora o APP



www.clinipam.com.br

