



Saúde e bem-estar

## Aprenda novas posturas na quarta aula de yoga

No novo vídeo, a professora de meditação e yoga vai te mostrar como realizar movimentos clássicos do yoga de um jeito fácil e simples. Confira as posições desta semana e assista ao vídeo para praticá-las e conhecer seus benefícios:

### Postura do guerreiro invertida II



### Postura da Deusa



### Pranayama



Médico responsável:  
José Mário Camelo Nunes  
CRM 44582 PR.

Baixe agora o APP



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

