



# Trabalho 03

Montagem de uma sequência de *asanas*  
(AULA BÁSICA)

# INSTRUÇÕES PARA REALIZAÇÃO DO TRABALHO

- Usar a plataforma PROYOGA®
- Login : **turma2022.1@proyoga.com.br**
- Senha: **turma2022**

**Lembre-se ao usar o aplicativo**

**USE PREFERENCIALMENTE O  
NAVEGADOR GOOGLE  
CHROME**



## SOBRE A AULA

- A aula deve ser **BÁSICA** seguindo os princípios estudados no último encontro (Veja os vídeos no portal do aluno e a aula de revisão / vídeo 02)
- No mínimo 14 imagens e no máximo 20 imagens
- Deveremos sempre incluir o *shavasana* e sempre terminar com uma postura sentada.

# IMPORTANTE

- DEPOIS QUE MONTOU A SUA AULA, PRATIQUE A AULA! NÃO ENVIE A AULA ANTES DE PRATICAR.
- O trabalho deverá ser enviado APENAS por e-mail até o dia 14/01/2023 para o e-mail: [yogabahia@hotmail.com](mailto:yogabahia@hotmail.com)
- Você receberá a confirmação do recebimento em até 24 horas e a devolutiva do trabalho em até 5 dias úteis após a confirmação do recebimento.