

Rotas

Pilares



Atalhos

Caça  
Palavras

Mitos



# Guia Liberte Sua Coluna

Material Exclusivo aos Inscritos no  
2º Workshop Liberte Sua Coluna

O **2ºWorkshop Online Liberte Sua Coluna** tem o objetivo de despertar a sua percepção para a Autocura porque o seu corpo é PERFEITO e trabalha ininterruptamente por sua Saúde Integral.



Existem infinitas possibilidades em você para viver sem dor, e, mais de **1000 Movimentos Inteligentes** para te ajudar de forma simples e natural.

O método se destaca por ativar simultaneamente a conexão óssea, muscular e nervosa através de movimentos suaves e sutis estudados para eliminar ou reduzir até 80% de dores com apenas 15 minutos de prática por dia.

Testado cientificamente; e, aprovado por centenas de pessoas comuns o método liberta também da dependência de medicamentos sintéticos simplesmente por estimular a analgesia natural que proporciona bem-estar.

As práticas podem ser realizadas regularmente sempre respeitando os limites do próprio corpo.

E este Guia tem a pretensão de te ajudar a recordar a experiência única vivida entre 28 de Março e 06 de Abril de 2016.

---

E lembre-se toda dor tem seus hábitos. Mude seus hábitos e transforme sua dor em alívio!

***Infinitas melhoras!***

Kelly Lemos

Fundadora Movimento Inteligente

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



# PRÁTICAS



- **Eixo** Inteligente
- **Integração** Inteligente
- Respiração para Coluna
- Relaxamento Total
- Coluna Solta
- **Costelas** Soltas
- Alongar a Coluna
- Pés Flexíveis, Coluna Livre
- Liberte os seus Ombros
- Liberte a sua **Pelve**
- Auto **Abraço**
- Construindo uma Boa **Postura**
- Resgate
- Libere o Tronco
- Abdome Livre
- Liberte seus Quadrís
- **Espiral**
- Liberte seus Limites

N B Q G G E  
P Õ Â F J F D Ä X N Q Ä  
L O L É Z É O Ä M Q R Á I X Ü R C Ä  
Í S L A Ç Ò Z H J K C W W X Ú S C Q  
À T X Õ R Z A W F É Ê À V P P Ü Á Ê Ü Í  
Ç U Ç À F I Ó N Í Ç S Q À O D O E E D G  
Í R T B I N P P B N É Ê B Ò Ú D X V X T V J  
A Ä J D K A S Á Ä O E C O S T E L A S I I U  
R R U À S Ç E T X F R S H Ú D N P X Ä E  
Ò W P Ú V R J L Ó T Á I Ê Í D  
X H B K R U A Ó T Q H Ó Ü  
A L É Ô Ó C À Ê E R I Ä V Y J  
Í K Ò J K P P I X G E L À A Ô Ú T Ü E  
P S Z Ô M M O H Ú R G Ç V É Z M A Õ J Ê M  
A Y S R U D N E A U L J Ä L I Q X K Ó Y É  
Ê B S G T Ò Ç S Ç Y É Ô Z Y Õ E V K Á I U I O  
Ä R Ú Ú C S H Ä Õ F N R Ç É P P E I Y Ê Í  
M A À U É Õ O N X Ç H Ê Y U N L V D N Ê Z  
E Ç J B N R B Ä Ò F À Ü R E Ò Ê H Z E  
O O U É Ô R Ü Á À B S Ú B Ê Q I D  
R I A H Í J Á Ò U R Q À Ê  
X X P Ê T Q Ä Z U  
D Ä Ú  
Ò Z N



# ROTAS



## ROTA#1 - Rota Livre de Dor

>>>>> Destinado às emergências, àqueles que sofrem com dores na coluna ou dores corporais

### ***Plano Sem Dor***

Proporciona: alívio da dor, redução da ansiedade e relaxamento

Passos do plano:

- Regular o Sistema Nervoso Simpático
- Ativar o Sistema Nervoso Parassimpático
- Usar a sua Percepção
- Usar a Dor como Aliada
- Ativar a Conexão Óssea
- Libertar os Movimentos

## ROTA#2 - Rota Apropriação da Saúde

>>>>> Destinado à quem tem uma indicação de Cirurgia

### ***Plano Liberdade***

Proporciona: redução da ansiedade, abre novas percepções, evita infiltrações, cinta e colete e cirurgias

Passos do plano:

- Utilizar o Relaxamento
- Ativar a Percepção
- Ativar Conexão Óssea

### ROTA#3 - Rota Faça as Pazes com o seu Corpo

>>>>Destinado à quem já fez Cirurgia e continua com dores.



#### ***Plano Flexibilidade***

Proporciona: redução da dor, estresse, ansiedade

Passos do plano:

- Usar a Ativação Instantânea Corpo-Mente
- Ativar a Conexão Óssea
- Regular o Sistema Nervoso Simpático
- Ativar o Sistema Nervoso Parassimpático

### Rota #4 - Rota dos Anjos

>>>>Destinado à pessoas que querem ajudar outras pessoas, tais como pais, filhos, amigos, pacientes

#### ***Plano do Bem***

Proporciona: bem-estar, confiança, alívio de dores

Passos do plano:

- Uso da Dor como Aliada
- Uso da Percepção
- Ativar a Conexão Óssea

### ROTA#5 - Rota Inteligente

>>>>Destinado à quem não sente dores, mas quer preservar a saúde e evitar doenças.

#### ***Plano Inteligente***

Proporciona: redução da ansiedade, vitalidade e vigor

Passos do plano:

- Ampliar a Percepção Corporal
- Usar a Ativação Instantânea Mente-Corpo
- Ativar a Conexão Óssea

# Mitos



1. **Senta** pra Descansar
2. É da **Idade**
3. A **cartilagem** não regenera
4. Não consigo melhorar sozinho
5. Se não houver dor, não melhora
6. O remédio é que deveria resolver
7. O profissional de saúde é que é sabe mais sobre o meu corpo
8. O melhor plano de saúde é garantia de uma vida sem dor

L X Ç Ò Ò B P S E G D Ã Ò A Í J I O Á  
Ê P G Q O B É P T Ê É H Ü F Ç T Á Â B  
T Ó Á R U N  
Ç J E S E N T A N Õ F Â I Ü Ò Á S  
I O Z À Ò X I N Ú Ç X V Ê J Ô T B  
E C D Á W I Ò Í N Ü  
V S Â Z F L T G X Á Á Ã Í Ô B  
D O K Ò L D Ê U I Ô Ò Q Ü Â I  
R Â W C U N R V Ç I Ú Í P V  
E M Ã Ã S Ò Ã Z Ã A Á Â A H  
D E Ó A Q P Í X A B Õ U  
A G R T V P S À Ü U M U U Ê R Á  
D A Ú À V O Õ Ã G Ç V E D Ã Ã V  
I L O I Ê M V Í  
A I Ó F Ò D T Ó Y J Ú B W Q Õ L Ó T  
Z T S R Ê C H Ã D Ã A É É U X Q Ü Ã  
Í R Ã Ò  
D A X Q P E Ç K R E O D E U Q M E T V C  
Ê C Â T Â Á Í Z É O X M C Õ J N M L Ò É

# Atalhos



1. **Alimentação Inteligente**
2. **Meditação**
3. Sabedoria da Natureza (Óleos da Natureza)\*
4. Meridianos Inteligentes
5. Brincando com o **Corpo**
6. Comunidade Movimento Inteligente

Ó J D Õ S Ç J D  
I Ç Ã J Ô G L Ã Q W  
Ç G F Á T Ê P O P R O C  
F F F N L Ú J Q S V K U Á V  
O C I X L N I Ú X O Q U Q H  
Ã N H Ô N Í V I Y A G Ê Q T  
Ã P U Â O D Ô G E C Q M Ò O  
A Z K Â Á E À A U Q É S  
D N Ê N Ó T Ô C A Ú  
Q Í Ü I A X J X  
R R D L É G Â S  
N M E I Ô Í Ó P I D  
X Â M M Ô Ú É É À Ã Ú A  
N Ó Í E Â L Ê Õ J Á Y G N R  
Í N A N Í N Ô Ã Ú G Ã U Ã À  
V À R T C Ã Y O U O L E O S  
D B P A O D Ã S C O K J F H  
V É C T Ô Ã D C Â N Â Ã  
L A I D V I Z D Á Ò  
O Á Õ Ê F Q G R



# Sabedoria da Natureza



Receita para Alívio de Dores Corporais (Musculares e Articulares)

- 50 ml de óleo de amêndoa
- 20 gotas do óleo essencial de palma rosa
- 10 gotas do óleo essencial de alecrim
- 10 gotas do óleo essencial de manjerona
- 05 gotas do óleo essencial de eucalipto
- 05 gotas do óleo essencial de lavanda



# *Workshop Online*

## *Liberte Sua Coluna*

L B O C X M Ã G U F Ú H G Z  
C B O Ò K Z M S Í À Â À Á R  
O R A L Í X I Z M J G Á Ü É  
L À J Ê U Q C Z É Â U A É A  
U Â H V H Â Ó Ú Z F P U K N  
N H E Õ Ô Ò C I Â Ã É S Ç C  
A G H À W X J A L F L E S F  
B N U A Q L N E Z Q Q T D É  
Â L F H M Q Z Ó Ê Õ É Y Õ A  
Â E V T G C Q V C C Ú Ó P F  
Ò O N M L Ê I B I D M Ó P G  
Á Ú R T Â À Z O Õ Z Ü Y O U  
A G Â P Ó O Ç U T Õ D Â H V  
G S K S Â E C F P Ü X T S Q  
F P P F Ó N L N U C D Â K L  
Á I T U Ò I W Õ V G Ü Q R Ç  
C U É G B L X Ò M M Ü A O J  
I Á Á E Y N Á À I J N J W O  
É D R D Ü O X I O G Á Ê V Ê  
Ó T I Ç J Â P E Í E D N Â Â  
E A F B Q H P Â Á Ê Â A L B  
Õ A Ü L H Ô Ó Ü Ç R O Ò E Z  
B Õ M R É À Z N É O D S É Ô  
U I Ê Ç Ú R E T É É D O Ó J  
P U Â Ê Ó I F U F Õ Ü Y S M

*Movimento Inteligente* 

*Liberte seus movimentos. Liberte sua vida!*