

# SUMÁRIO

## Pompoarismo:

A ginástica íntima que vai além do prazer

### COMECE AQUI

Já no módulo de boas vindas você poderá solicitar entrada no grupo exclusivo das alunas do facebook. Além das mais de 60 aulas do programa, você terá lives exclusivas com desafios ao longo do ano pra te manter motivada.

### AUTOCONHECIMENTO

Já pensou que incrível poder ver vaginas reais praticando o pompoarismo? Meu programa é o único do Brasil filmado com mulheres reais para facilitar o seu aprendizado e assim você aprender realmente como praticar pompoarismo do jeito certo.

### AUTOAVALIAÇÃO (NIVELAMENTO)

Cada mulher está em um nível de aprendizado e meu programa respeita a individualidade de cada uma. Por isso, você passará por aulas com imagens reais para aprender a auto avaliar sua força, resistência, agilidade, coordenação, endurance e relaxamento. E o melhor de tudo, teremos encontros ao vivo a cada 40 dias em média para você reavaliar seus ganhos e objetivos, assim conseguirá dar o estímulo correto ao seu assoalho pélvico.

### DEFINA SEU OBJETIVO

Algumas estão em busca de mais prazer acompanhada, outras em prazer sozinha, outras em busca de mais saúde íntima! Entenda neste módulo como o pompoarismo pode te ajudar a conquistar seus objetivos, melhorando a sensibilidade no clitóris, melhora na lubrificação, melhora dos flatos vaginais, orgasmos mais intensos, prazer a dois, gestação e parto mais saudáveis, disfunções perineais, etc.

### TREINO DIÁRIO

Ao menos 3 vezes por semana você precisa se dedicar a prática dos seus exercícios. Após fazer seu nivelamento você encontrará aqui exercícios preparatórios, iniciantes, intermediários, avançados e super avançados! E não esqueça que você ainda tem acesso ao grupo do facebook para fazer treinos diferenciados além de poder interagir com milhares de alunas e assim se sentir motivada a fazer sua ginástica íntima até adquirir o hábito.

### ACESSÓRIOS PARA A PRÁTICA

Quer evoluir ainda mais? Eu te mostro o caminho! Teremos aulas exclusivas, com vídeos de mulheres reais, utilizando acessórios como cone vaginal, ben-wa, vagifit e yoni egg... Ah, lembrando que colar tailandês não é acessório de prática! Neste módulo te mostro como usar na prática e escolher o acessório ideal.

### TREINO CONFORME OS CICLOS MENSTRUAIS

Você sente sua energia variar ao longo do mês e tem fases onde tu não está nem um pouco afim de fazer seus exercícios? Sei bem como é... Nossa variação hormonal faz com que nossa disposição, resistência, agilidade e até mesmo coordenação varie muito ao longo do mês! Aqui você encontra treinos para o período menstrual, fase folicular, ovulação e tpm, além de 4 aulas de ginecologia natural para entender seus ciclos

### MANOBRAS DO POMPOARISMO

Achou que não ia aprender aqui a chupitar, ordenhar, estrangular, pulsar?! Tá no lugar certo... Aqui te explico passo a passo e ainda disponibilizo um treino diferenciado para cada manobra que pode ser feita durante a relação sexual para massagear o parceiro com sua musculatura íntima. Além disso, disponibilizo 3 aulas com segredos do pompoarismo que provavelmente nunca ninguém te contou.

### BÔNUS: TREINOS COMBINADOS

Você sabia que muitos exercícios como abdominal e agachamento podem prejudicar sua musculatura íntima. Aqui você encontra treinos corporais que não prejudicam sua musculatura íntima além de aprender a fazer abdominal corretamente... Ah, e eu não poderia deixar de incluir treinos de abertura pélvica pra ganhar mobilidade durante a relação e facilitar sua desenvoltura na hora de botar em prática as manobras do pompoarismo na hora h.