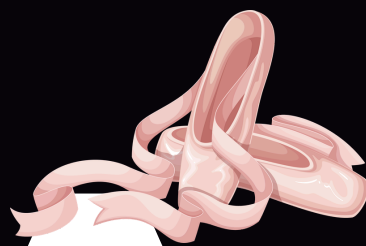


SEJA SEU MAIOR PROJETO



A HORA DE
**COMEÇAR É
AGORA!**

SEJA BEM VINDA!

Seja muito bem vinda a Semana de Ballet para Mulheres Adultas do Zero às Pontas!

Nesta série de aulas eu vou te mostrar como chegar na Sapatilha de Pontas apenas com aulas em casa, mesmo que esteja começando do Zero depois de Adulta.

Este Planner será o seu guia nesta Semana de Aulas, você pode imprimir ou usar virtualmente se preferir. Então já se organize pois nosso evento está quase começando.

Segue abaixo os dias e horários das Aulas:

- 1ª Aula - Dia 24/08 - SEG - Liberada às 7h da Manhã**
- 2ª Aula - Dia 26/08 - QUA - Liberada às 7h da Manhã**
- 3ª Aula - Dia 28/08 - SEX - Liberada às 7h da Manhã**
- 4ª Aula - AO VIVO - Dia 29/08 - SAB - às 9h da Manhã**

Todas as aulas ficarão gravadas para que você possa assistir no horário que for melhor para você. Contudo,

TODAS AS AULAS SAIRÃO DO AR NO
DOMINGO, DIA 30/08/26.

ENTÃO, NÃO DEIXE PARA DEPOIS, BAILARINA!

AULA 01

Dia 24/08/26 Segunda-feira

O Segredo das Bailarinas Adultas que Evoluem Rápido no Ballet

Você está prestes a descobrir por que algumas mulheres adultas evoluem no Ballet em meses... enquanto outras passam anos sem sair do lugar.

**CLIQUE NO LINK ABAIXO E ATIVE O LEMBRETE
PARA SER AVISADA QUANDO A AULA COMEÇAR.**



[CLIQUE AQUI PARA ATIVAR O LEMBRETE](#)

SE ELAS PODEM...

Você já pensou que nunca teria chance de dançar bem no ballet por causa da idade, do corpo ou por não ter começado na infância?

Se a resposta for "sim", você precisa conhecer mulheres como:

Zezé, 79 Anos
E em menos de 2 anos
chegou nas Pontas



Kamila, iniciou no Ballet
aos 30 anos com 120kg e
aprendeu a dançar com
confiança e graciosidade



Ana Lúcia, nunca tinha
feito ballet, e aos 43 anos
dançou seu primeiro solo
em apenas 3 meses.



Elas não tinham superpoderes... mas tinham um segredo: aprenderam a usar o corpo de forma consciente, com o Método TBD.

VOCÊ TAMBÉM PODE!



A maioria das bailarinas adultas comete dois erros que travam a evolução:

1. Apenas praticar sem estudar o corpo

→ repete movimentos errados e cria vícios difíceis de corrigir.

2. Tentar aprender passos sem conhecer o próprio corpo

→ é como dirigir um carro sem saber onde fica o volante ou os pedais.

O que muda tudo é ensinar o caminho certo para o cérebro e para o corpo — e isso é o que você vai aprender na primeira vídeo-aula da Semana de Ballet para Mulheres Adultas.



NÃO É UMA AULA QUALQUER!

Você vai aprender:

O passo a passo para estudar o ballet e não só “fazer aula”

O segredo para que cada movimento fique mais leve e elegante

Como corrigir sua postura para ganhar estabilidade e prevenir lesões

Pequenas mudanças no seu plié que transformam completamente a sua dança

É a mesma metodologia que já fez mais de 2.000 mulheres adultas conquistarem a confiança para dançar com graciosidade.

O CORPO ALCANÇA O QUE A MENTE ACREDITA



Atenção



As aulas da Semana de Ballet para Mulheres Adultas ficam disponíveis por tempo limitado.

Se você quer sentir a transformação já na primeira aula, clique agora e ative o lembrete.



ASSISTA AGORA



Bora Bailarina! É hora de dar mais uma chance para o seu sonho.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

AULA 02

Dia 26/08/2026 Quarta-feira

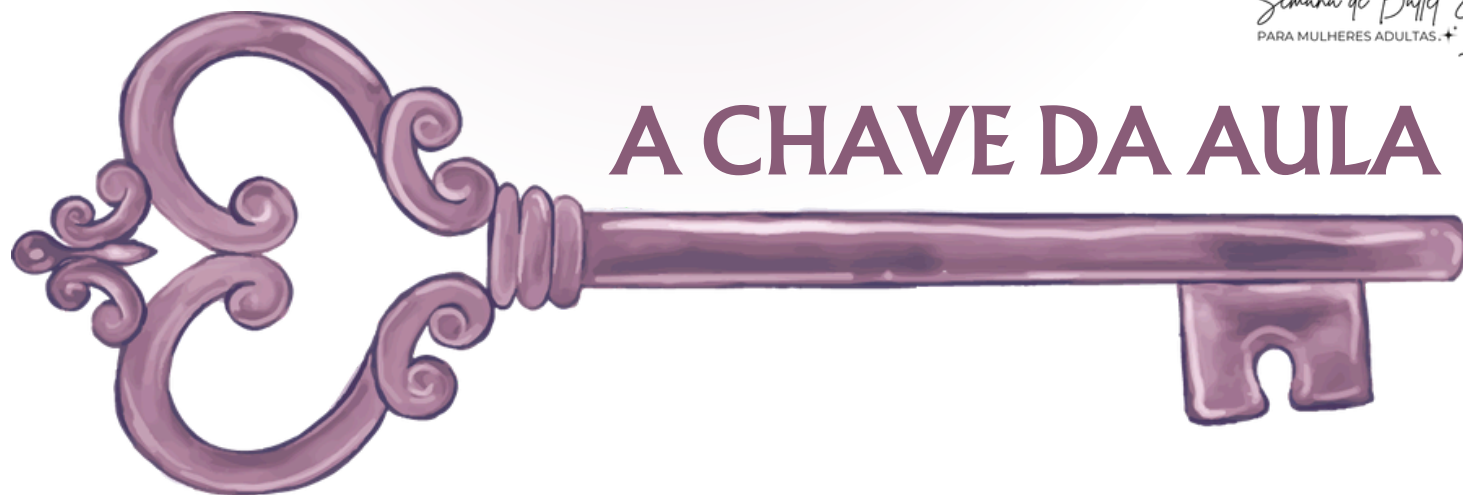
A Graciosidade que Mora em Você

O passo que falta para você dançar como sempre sonhou não está na técnica... mas na conexão com você mesma.

CLIQUE NO LINK ABAIXO E ATIVE O LEMBRETE PARA SER AVISADA QUANDO A AULA COMEÇAR.



[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR A AULA](#)



Na Aula 2 da Semana de Ballet para Mulheres Adultas, você vai descobrir

**COMO DANÇAR COM LEVEZA E GRACIOSIDADE,
MESMO SEM TER ANOS DE EXPERIÊNCIA.**

Mais do que passos e técnica, essa aula vai te ensinar a ouvir o seu corpo e transformar cada movimento em uma expressão da sua alma.



Imagine fechar os olhos e deixar que a música corra pela sua corrente sanguínea, preenchendo cada parte do seu corpo.

Imagine seus braços se movendo sem esforço, como se a dança estivesse te conduzindo sozinha.

Esse é o Ballet Inspiracional — a dinâmica que te reconecta com a menina sonhadora que um dia você foi.



Nessa aula você vai entender

O que as minhas
alunas fizeram
para dançar com
leveza, mesmo
depois de adultas!

E as histórias da Zezé, da Kamila e
da Ana Lúcia que conhecemos na
aula 1, provam que é possível!



O QUE VOCÊ VAI APRENDER:

**Como se conectar
profundamente com você
mesma através do ballet**



**Como dançar sem medo de
errar — deixando a técnica
fluir naturalmente**



**O segredo para que
cada gesto seja leve,
suave e confiante**



**Exercícios práticos para
sentir a música no corpo
e transmitir emoção**





As aulas ficam disponíveis só até domingo!

Se você quer viver essa experiência transformadora e sentir na pele a graciosidade que mora em você, não deixe para depois.



ASSISTA AGORA



Bora Bailarina! É hora de dar mais uma chance para o seu sonho.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

AULA 03

Dia 28/08/2026 Sexta-feira

O Passo a Passo para Chegar às Pontas

Não é sorte, nem talento. É método.
E você também pode chegar às pontas.

**CLIQUE NO LINK ABAIXO E ATIVE O LEMBRETE
PARA SER AVISADA QUANDO A AULA COMEÇAR.**



[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR A AULA](#)

Você vai conhecer o passo a passo completo do Método TBD — a forma mais rápida, segura e prazerosa de alcançar a sapatilha de ponta depois de adulta

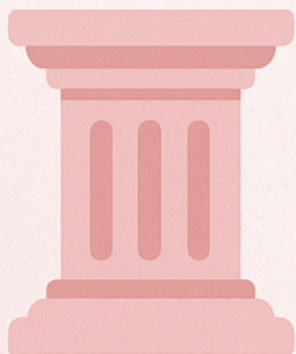
E vai descobrir que não precisa de anos de experiência, nem de corpo “perfeito”.

Precisa apenas de três pilares que qualquer bailarina adulta pode trabalhar em casa, no seu ritmo:

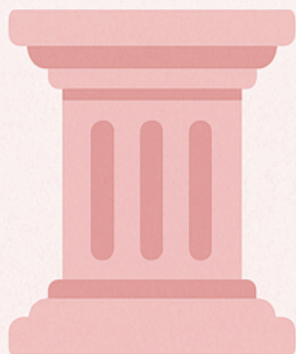
PILARES DO MÉTODO TBD



Consciência Corporal
aplicada ao ballet



Biomecânica
dos movimentos



Mentalidade
da Bailarina



Você pode chegar lá!

Imagine segurar suas primeiras sapatilhas de ponta com um sorriso que diz: “Eu consegui!”

Sentir que cada músculo do seu corpo responde com precisão, que seu equilíbrio é sólido, e que cada movimento carrega confiança e graciosidade.



Zezé, minha aluna
TBD, aos 79 anos
dançando nas pontas



Essa aula vai
te mostrar
exatamente
como transformar
isso em
realidade!



O QUE VOCÊ VAI APRENDER:

Como organizar seus estudos de ballet para evoluir rápido



Exercícios práticos para ganhar postura e consciência corporal automaticamente



Como estudar a biomecânica para se corrigir sozinha, como as grandes bailarinas



O que fazer para dançar com leveza e graciosidade — sem travar ou se cobrar demais

O caminho das alunas do TBD
Aurora até a sapatilha de ponta



Atenção!

As aulas sairão do ar no domingo!



Essa é a aula que pode mudar para sempre a forma como você aprende ballet.



ASSISTA AGORA

💖 Bora Bailarina! Dê mais uma chance para o seu sonho de dançar nas pontas com confiança e graciosidade.

AULA 03

[illegible]

AULA 03

[illegible]

AULA 03

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

AULA 03

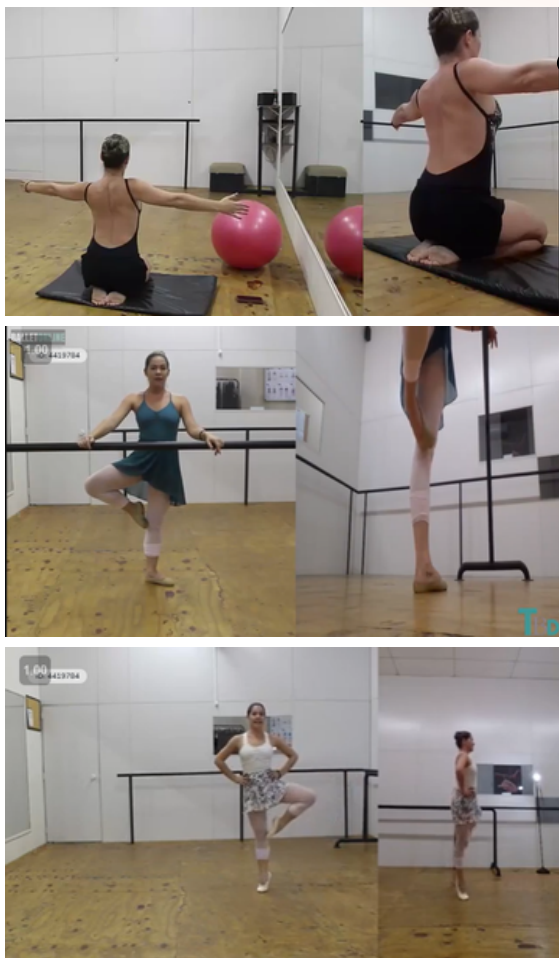
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

chega de
ADIAR
comece
AGORA!

»» ACADEMIA DO BALLET ONLINE ««

Promovido por: Academia do Ballet Online®

COMO FUNCIONA O CURSO



Ao se tornar minha aluna, você terá acesso ao passo a passo de cada movimento do Ballet para **ESTUDAR** a execução com video-aulas gravadas e detalhadas de acordo com o seu nível de conhecimento em Ballet, ou seja, se for uma Bailarina Iniciante terá acesso ao passo a passo para aprender Ballet em casa através do **TBD AURORA**, mas caso seja nível Intermediário terá acesso ao passo a passo do **TBD KITRI**.

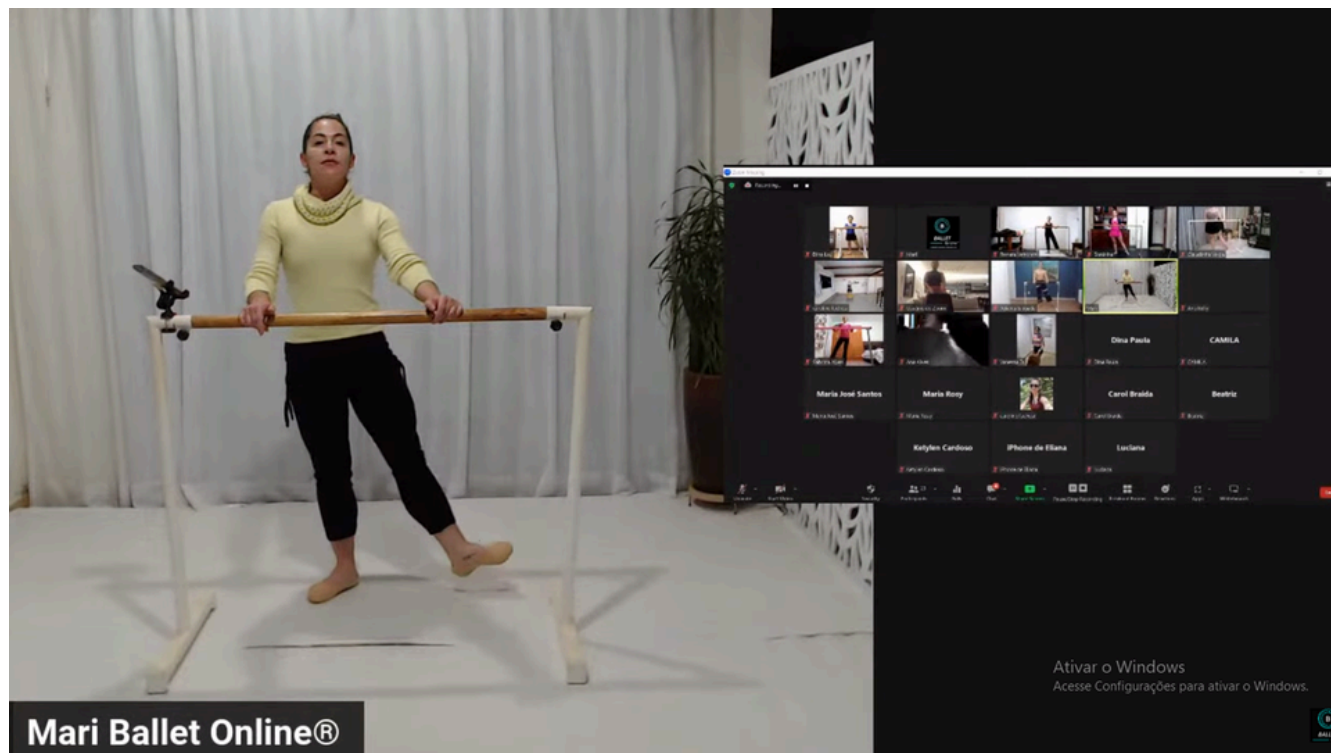


E você também terá acesso a **AULAS AO VIVO** da **ACADEMIA DO BALLET ONLINE** onde poderá se desenvolver como bailarina adulta através da **PRÁTICA** do Ballet com aulas pensadas para serem feitas em casa por mulheres Adultas. Nestas aulas você irá receber Feedback (correções) e poderá tirar suas dúvidas **AO VIVO**. E terá acesso as gravações das aulas.

PARA INICIANTE:



AULA AO VIVO NIVEL INICIANTE - TBD AURORA



O que você terá acesso na Academia do Ballet Online:

- 02 Aulas AO VIVO na Semana
- Acesso a Gravação das Aulas
- Participar do Grupo das Alunas
- Aulas de Alongamento
- Aulas de Aquecimento



Promovido por: Academia do Ballet Online®

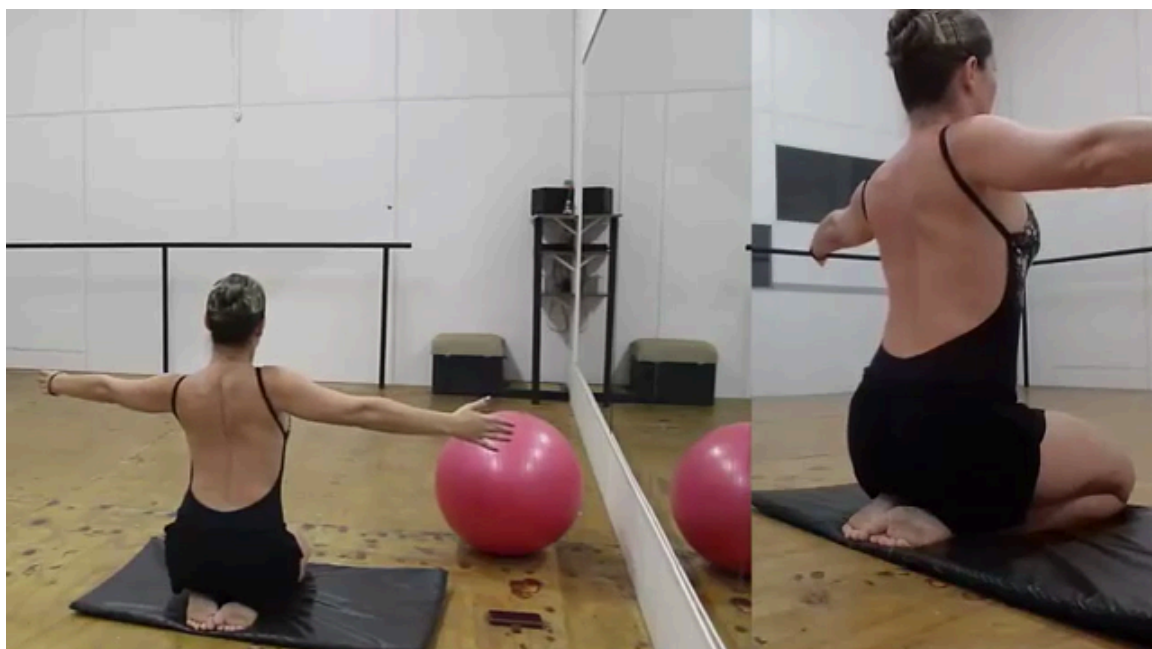
TBD AURORA - O passo a passo para Iniciantes



Módulo 01 - COMECE POR AQUI

- 01 - Informações Importantes
- 02 - Como Fazer o Treinamento
- 03 - Sequência Controle
- 04 - Como Preencher o Planner
- 05 - Como Evitar Lesões
- 06 - Adaptando a Sua Sala de Aula
- 07 - Ferramentas e Mind Set da Bailarina Segura
- 08 - Prepare-se para Começar

Módulos do Curso TBD AURORA



02 - CONHEÇA E DOMINE O SEU CORPO

01 - Introdução a Consciência Corporal

02 - Pés no Ballet

03 - Pernas no Ballet

04 - Quadril no Ballet

05 - Tronco no Ballet

06 - Braços no Ballet

07 - Pescoço no Ballet

08 - Fechamento

Módulos do Curso TBD AURORA



03 - AUTOCORREÇÃO NA BASE DO BALLET

- 01 - Conceitos Básicos no Ballet Clássico
- 02 - Élève e Relevé
- 03 - Battement Tendu
- 04 - Battement Jeté
- 05 - Rond de Jambe (a terre / en l'air) e Cloche
- 06 - Found Coupé, Passé e Relevé Sous Su
- 07 - Frappé, Relevé Passé e Attitude
- 08 - Demi-Piê, Grand Pliê, Souplesse e Cambré
- 09 - Développé, Chassé e Arabesque
- 10 - Détiré
- 11 - Grand Battement
- 12 - Fechamento

Módulos do Curso TBD AURORA



03 - AUTOCORREÇÃO NOS PASSOS COMPLEXOS

- 01 - Introdução a Graciosidade
- 02 - Battement Tendu no Centro
- 03 - Allegro - Sauté, Changement e Échappé Sauté
- 04 - Adágio
- 05 - Chassé Détourné
- 06 - Piqué Tour En Dedan en Passé
- 07 - Chainé e Arabesque
- 08 - Petiné (Courru)
- 09 - Pirouette En Dehors
- 10 - Valsa - Pas de Valse
- 11 - Temps Levé En Arabesque
- 12 - Grand Salto - Glissade e Pas de Chat
- 13 - Fechamento

Módulos do Curso TBD AURORA



04 - BALLET INSPIRACIONAL

01 - Introdução

02 - Dinâmica 01

03 - Dinâmica 02

04 - Dinâmica 03

05 - Dinâmica 04

06 - Dinâmica 05

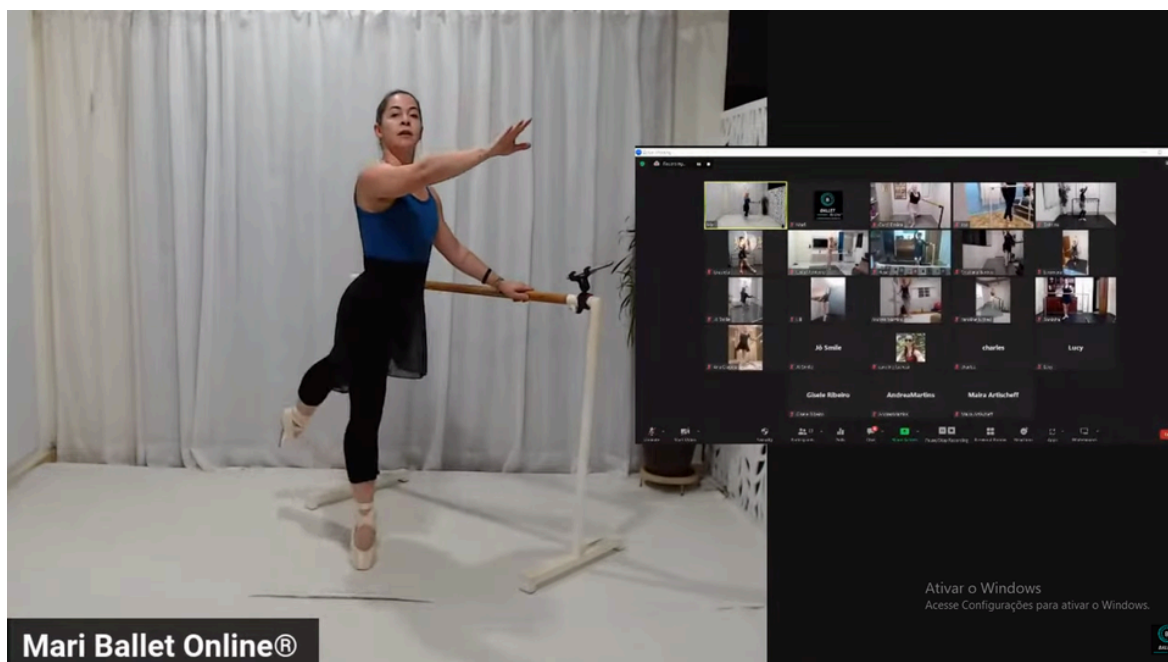
07 - Dinâmica 06

08 - Dinâmica 07

PARA INTERMEDIÁRIAS:



AULA AO VIVO NIVEL INTERMEDIÁRIO - TBD KITRI



O que você terá acesso na Academia do Ballet Online:

- 04 - Aulas AO VIVO na Semana, sendo:
 - 2 Nivel Iniciante para trabalhar a base
 - 2 Nível Intermediário para se desafiar
- Acesso a Gravação das Aulas
- Participar do Grupo das Alunas
- Aulas de Alongamento
- Aulas de Aquecimento



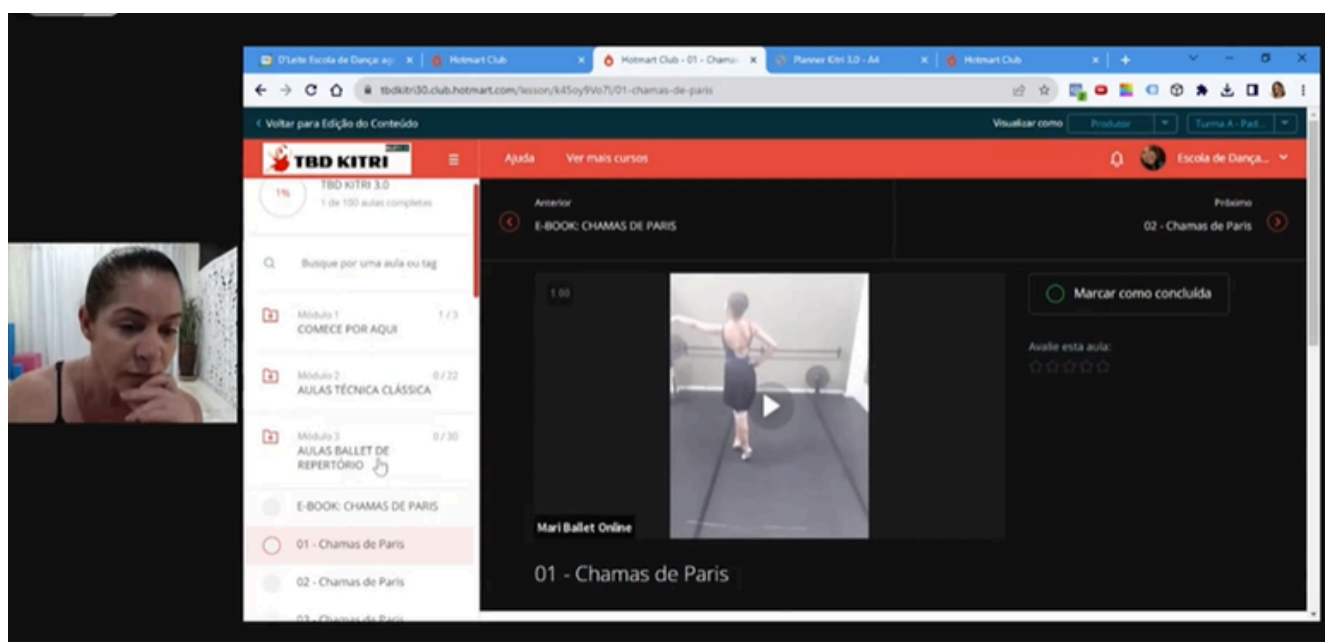
Promovido por: Academia do Ballet Online®

O QUE VOCÊ TERÁ ACESSO NO TBD KITRI:



TBD KITRI - O passo a passo para Intermediárias

Módulos do Curso TBD KITRI



01 - COMECE POR AQUI

01 - Informações Importantes

02 - Como fazer o Curso

03 - Planner Personalizado

O QUE VOCÊ TERÁ ACESSO NO TBD KITRI:



Módulos do Curso TBD KITRI



02 - AULAS TÉCNICA CLÁSSICA

Aqui você terá acesso a 22 Aulas de Ballet Clássico de Nível Intermediário Completas, ou seja, com duração de 1 hora a 1 hora e 40 minutos cada aula.

São nesta aulas que você terá contato com os novos passos apresentados em sequências de aula desafiadoras.

Módulos do Curso TBD KITRI



03 - TREINAMENTO PARA OS PÉS

Aqui você terá acesso ao Protocolo Completo de Alongamento e Fortalecimento para os pés que vai te ajudar a ter uma meia ponta alta e forte para que possa ser aprovada para as Sapatilhas de Ponta no final do TBD KITRI.

Esse protocolo tem um ciclo de duração de 6 meses e você poderá fazer ele duas vezes durante o acesso ao TBD Kitri.



04 - BIBLIOTECA PARA ESTUDO

Aqui você terá acesso a explicações detalhadas dos novos passos que irá aprender, sendo eles:

- Assemblé
- Attitude
- Ballotté
- Ballonné
- Brise
- Cabriole
- Changement
- Emboité
- Entrechat Quatre
- Entrechat Troa
- Enveloppé
- Flic-Flac
- Fouette
- Fouette En Tournat
- Fouette Italiano
-
- Grand Jeté e Saut Cheval
- Grand Jeté En Tournant ou Entrelace
- Pas de Valse - en avant e en arrière
- Pas de Valse En tournant
- Pas Jeté Volé
- Penché
- Piqué Tour En Dedans - Simples e Duplo
- Piqué Tour En Dehors - Simples e Duplo
- Pirouette em Attitude
- Pirouette em Arabesque
- Pirouette En Dedans
- Pirouette em Segunda
- Sissone
- Talon
- Temps de Cuisse
- Tour En L'air

BENEFÍCIOS DE

Fazer Ballet em Casa

- ✓ Fazer as aulas nos Dias e Horários que for melhor para você.
- ✓ Todas as Aulas ficam Gravadas para que você não perca nada.
- ✓ Pode voltar as explicações quantas vezes desejar.
- ✓ Não gasta tempo e dinheiro com transporte.
- ✓ São Aulas próprias para Adultos e pensadas para serem feitas em casa.

VALORES E MATRÍCULA

Segura a ansiedade
Bailarina!

A próxima turma será
aberta na Segunda-
feira dia 31/08/26 às
7h da Manhã
(horário de Brasília).



As informações sobre os valores e formas de pagamento serão passados na AULA 3 da Semana de Ballet para Mulheres Adultas, onde também será informado os Bônus desta Turma e os **PRESENTES ESPECIAIS PARA AS PRIMEIRAS ALUNAS QUE EFETURAREM A MATRÍCULA NA SEGUNDA-FEIRA!**

Para não perder nenhuma informação, esteja no GRUPO DE WHATSAPP e siga as orientações dadas no Grupo!

Caso ainda não esteja no Grupo de Avisos do Whats, basta clicar no link abaixo AGORA MESMO!

[Acessar grupo whats do evento](#)

CHECKLIST DA SEMANA

BALLET PARA MULHERES ADULTAS

☐

ASSISTIR A AULA 01

☐

ASSISTIR A AULA 02

☐

ASSISTIR A AULA 03

☐

DEFINA SEU PRÓXIMO PASSO

