

De biquíni, Leticia Spiller surpreende com pose de ioga

Category: ARTISTAS E FAMOSOS, ENTRETENIMENTO, GERAL

escrito por Alice Catharinne | 20 de fevereiro de 2026



Depois da maratona intensa do Carnaval, quando a energia parece se esgotar junto com o último desfile, há quem escolha o silêncio da natureza para recarregar as próprias forças. Longe do brilho da avenida, a atriz Leticia Spiller mostrou que seu pós-folia tem um ritmo mais introspectivo.

No ar em Coração Acelerado, a artista de 52 anos surpreendeu os seguidores nesta quinta-feira (19) ao publicar um vídeo em que aparece se exercitando ao ar livre, cercada pela natureza.

Nas imagens, Leticia surge usando um pequeno biquíni de oncinha enquanto executa uma inversão apoiada, ficando completamente de cabeça para baixo. A postura, conhecida na ioga como Salamba Sirsasana, exige equilíbrio, força do core (região abdominal) e alta concentração.

Com movimentos firmes e controle corporal evidente, a atriz chamou atenção pela elasticidade e preparo físico. Na legenda da publicação, ela escreveu:

“Carnaval descanso parte 2. Bom dia!! Pra cima Ciça!!”, em referência ao Mestre Ciça, homenageado no enredo da Unidos do Viradouro, campeã do Carnaval do Rio neste ano. O vídeo ainda foi embalado pelo samba-enredo da escola.

Seguidores destacam inspiração e disciplina

Nos comentários, seguidores exaltaram a dedicação da atriz à prática e a conexão com a natureza. “Que linda. Meditação e yoga é bom demais”, escreveu um internauta.

“Como eu aprendo com você! É muito bom te seguir e encontrar motivação e evolução. Amo também a natureza, sou sua fã”, declarou outra seguidora.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 20/02/2026/14:29:17

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br e -

mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -

mail: adeciopiran.blog@gmail.com