



CECÍLIA PANELLI
ADEMIR DE MARCO

MÉTODO
PILATES

de condicionamento do corpo

Um programa para toda a vida

3ª edição

Porte
editora

Resumo de Método Pilates de Condicionamento do Corpo

Ancorada nos escritos originais de Joseph Pilates, esta obra apresenta ao leitor, de modo claro e preciso, a história de vida de Joseph Pilates, suas propostas de cuidado do corpo e a sistematização das atividades que constituem o seu método.

Mais do que isso, os autores abordam a pertinência e a aplicação do Método Pilates em importantes campos, como o treinamento esportivo e a prevenção e tratamento da dor. A grande vivência acadêmica de Ademir De Marco, por um lado, e a vasta experiência de Cecilia Panelli em práticas corporais, por outro, conferem ao texto a devida consistência na abordagem dos temas tratados, convidando o leitor a uma postura reflexiva sobre os caminhos para o condicionamento do corpo e o alcance do controle e equilíbrio corpo-mente, propósitos fundamentais do Método Pilates.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)