



Equilíbrio - Yoga e Pilates

Os benefícios dessas duas modalidades vão desde o alívio das dores provenientes da idade até o aumento da autoestima.

Os exercícios são graduados de acordo com a capacidade física de cada aluno, sempre levando em consideração suas restrições a determinados tipos de movimentos.

O *yoga* varia exercícios de força com exercícios de equilíbrio, ajudando a melhorar a postura, a estabilidade e flexibilidade do corpo, além de ajudar a alongar e tonificar os músculos e relaxar as articulações.

O *pilates* ajuda a estimular a circulação, aumenta a flexibilidade e força, favorecendo a coordenação dos movimentos. Além disso, o pilates ajuda a melhorar a postura e a aliviar o estresse.

Essa dupla de exercícios é campeã no quesito melhoria da flexibilidade e equilíbrio.

Além disso, pesquisadores do Institute for Technology Assessment (ITA) e pelo Benson-Henry Institute (BHI) do Hospital Geral de Massachusetts, afiliado à Universidade de Harvard nos Estados Unidos, concluíram que os praticantes de Yoga gastam substancialmente menos dinheiro em cuidados com a saúde se comparados a pessoas que não são praticantes.

Lembre-se: a utilização consciente é fundamental para o equilíbrio de nosso contrato e consequentemente menor impacto na porcentagem de reajuste no momento de negociação.

VIDA & SAÚDE NA MELHOR IDADE

Atenção!

Antes de praticar qualquer atividade é imprescindível passar por uma avaliação médica e realizar a atividade com a orientação de um educador físico. Esse material tem fins educativos e não substitui a avaliação médica e do educador físico.

