



NEAF Pilates STUDIO

MELHORE O SEU CONDICIONAMENTO E A SUA QUALIDADE DE VIDA

Método Pilates

O NEAF Studio Pilates visa a qualidade da prática do método PILATES utilizando os seis princípios que devem estar presentes em cada movimento:

6 Princípios que podem mudar sua vida

- // CONCENTRAÇÃO
- // RESPIRAÇÃO
- // PRECISÃO
- // CONTROLE
- // FLUIDEZ DE MOVIMENTOS
- // ACIONAMENTO DO CENTRO DE FORÇA

ABERTURA 25.06.2012 venha nos visitar

NEAF Pilates Studio
Alameda dos Arapuanês, 881 cj. 123
Moema - São Paulo - SP

Fones: (11) 3798-7711
(11) 5465-7876

Email: pilates@neafstudio.com.br
Site: www.neafstudio.com.br

"Uma boa condição física é o primeiro requisito para ser feliz". J.H.Pilates

Dr. Carlos Roberto Mó, fisioterapeuta, especializado em tratamento e treinamento de praticantes de esportes em geral e atletas de alta performance estará inaugurando um novo espaço para a prática do Pilates, complementando o treino e eficácia de seus atendimentos e tratamentos em seus pacientes.

Para maiores informações : www.neafstudio.com.br

A HISTÓRIA

Joseph Hubertus Pilates

O criador do método Pilates, nasceu em 1881, na cidade de Mönchengladbach, na Alemanha. Desde criança sofria de asma, raquitismo e febre reumática.

Estudou diversas formas de movimento, incluindo yoga, técnicas gregas e romanas. Foi fisiculturista, mergulhador, esquiador, boxeador e ginasta.

Durante a Primeira Guerra Mundial, em 1912, Pilates foi para a Inglaterra, onde ficou detido por um ano com outros alemães em Lancaster. A ginástica de Pilates trouxe benefício a outros internos, que desenvolveram a musculatura e se tornaram mais fortes do que eram antes de serem presos. Além destes, trouxe benefícios àqueles homens que não foram contaminados pela epidemia de influenza que matou milhões de pessoas na época. Trabalhando como enfermeiro voluntário, cuidando de pessoas incapacitadas e enfermas por causa da guerra, Pilates desenvolveu máquinas que o ajudaram na reabilitação dessas pessoas e foram os protótipos dos equipamentos utilizados no método até hoje.

Após a guerra, ele voltou à Alemanha para dar continuidade ao seu trabalho.

Em 1925, Joseph foi professor de um importante membro do governo alemão que o convidou para treinar o novo exército alemão. Neste período, ele decidiu ir para a América. Uniu de forma espetacular em uma única prática os conceitos ocidentais de desenvolvimento de força e resistência física com os princípios orientais do controle da respiração, flexibilidade, equilíbrio e concentração, trazendo harmonia e beleza para o corpo e equilíbrio para a mente e espírito. Seu estúdio, na cidade de Nova York, recebeu a atenção da comunidade de dança e a "Contrologia", tornou-se parte integral do treinamento de bailarinos. Em outubro de 1967, Joseph Pilates morreu aos 84 anos, vítima de complicações respiratórias causadas pela exposição à fumaça durante um incêndio que ocorreu um ano antes em seu estúdio na 8th Avenida.

Durante os anos em que desenvolveu e aplicou o seu método, Joseph Pilates passou seus conhecimentos a inúmeros profissionais que abriram seus próprios estúdios em várias partes dos EUA e ajudaram a disseminar seus ensinamentos em todo o mundo.



Dr. Carlos Roberto Mó

Cel: 11-96364875 • www.carlosrobertomó.com.br
CREFITO - 3 / 50691 - F
Fisioterapia Ortopédica, Traumatológica e Esportiva



Núcleo Especializado
em Atendimento de Fisioterapia