



4ª Edição



# PILATES COM BOLA NO BRASIL

corpo definido  
e bem-estar

**TERESA CAMARÃO**

exemplos de exercícios  
com fotos em cores

## Pilates com Bola no Brasil

Este livro faz parte da missão da autora de difundir e aprimorar cada vez mais as técnicas do Pilates no Brasil; A bola só passou a ser largamente difundida a partir dos anos 90 como um método de condicionamento corporal com grandes benefícios para a flexibilidade, equilíbrio, coordenação, postura, resistência e força muscular; A junção da bola com o Pilates é uma prática muito recente; Em virtude de sua instabilidade, a bola veio dificultar os exercícios de Pilates e, em compensação, torna as aulas mais divertidas, conectando o aluno com sua criança interior; Os exercícios são estimulantes, divertidos, podendo ser praticados por toda a família; Neste livro, totalmente ilustrado com fotos coloridas, encontramos diversos tipos de exercícios com a bola, inclusive exercícios adaptados pela autora para serem feitos no Giropilates e Giromolas;

[Clique aqui para obter este livro](#)