

# MÉTODO PILATES

Uma nova abordagem

**Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz**



**norte**  
editora

# Resumo de Método Pilates. Uma Nova Abordagem

Hoje em dia, o nome Pilates é sinônimo de saúde e busca de qualidade de vida. Milhares de pessoas procuram conhecer e praticar o Método, contudo, há pouca literatura no mercado que o explica em sua completude.

Os autores envolvidos neste projeto são profissionais que trabalham com o Método há anos e, ao decidirem escrever este livro, buscaram uma nova abordagem. Esta obra descreve e explica o Método Pilates em todos os ângulos necessários para que ele seja compreendido por completo, e não somente como uma série de exercícios a serem seguidos.

Uma melhor qualidade de vida começa ao ler este livro! Patricia Cristofaro  
David Mestre em Psicologia – PUC-SP

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