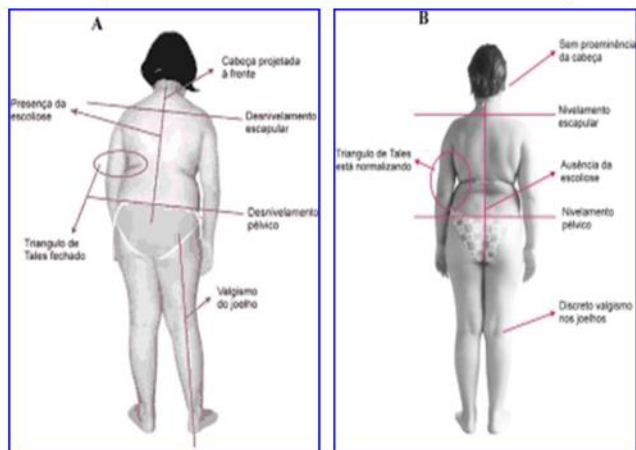


## GINÁSTICA CORRECTIVA



O sedentarismo, a má alimentação e o stress são os principais responsáveis pelos problemas de saúde dos nossos dias.

Além destes, o calçado desconfortável, o colchão e os assentos fofos, as posturas incorretas e demasiado prolongadas contribuem para o surgimento de situações dolorosas, especialmente da coluna vertebral.

Sendo esta a principal estrutura, a Ginástica Corretiva destina-se a todas as pessoas que estejam nesta situação. Tem como objetivo corrigir e fortalecer a coluna, contribuir para o alívio das dores, a fim de proporcionar maior e melhor capacidade de execução das tarefas diárias.

## YÔGA



### SwáSthia Yôga

A sua prática é constituída por oito partes (ashtânga sâdhana) que se sucedem lógica e harmoniosamente.

O seu objectivo é desenvolver o bem estar geral, mediante um conjunto de técnicas que ensinam a respirar melhor, desenvolve a flexibilidade e a força e com elas a Saúde.

*Diz, De Rose, “ não é ginástica, nem religião, nem ciência, mas simplesmente uma filosofia de vida saudável “*

## PILATES



Como prática preventiva e correctiva :

1. desenvolve a consciência corporal
2. melhora a coordenação motora, o condicionamento físico geral
3. estimula a circulação
4. desenvolve a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural