

image not found or type unknown



El auténtico método Pilates

Javier Pérez, Esperanza Aparicio

Fecha de publicación:

08/03/2005

Cómo conseguir el máximo bienestar y lograr un cuerpo más fuerte y flexible.

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Cómo conseguir el máximo bienestar y lograr un cuerpo más fuerte y flexible.

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

«Un buen estado físico es el primer requisito para ser feliz.» Esta frase del maestro J. H. Pilates resume a la perfección el programa de entrenamiento físico y mental creado y desarrollado por él mismo. El método Pilates considera el cuerpo, la mente y el espíritu como una unidad, y tiene como principal objetivo coordinarlos con vistas a lograr un cuerpo más fuerte y flexible, además de una figura más estilizada.

Basado en una serie de sencillos ejercicios estructurados en tres niveles, y que se realizan en diferentes posiciones (tendidos, sentados, de pie...), este ameno y dinámico método, eficaz para todo tipo de personas, repercute positivamente en nuestro bienestar y energía. En este libro, el primero escrito por españoles, Esperanza Aparicio y Javier Pérez, directores del único centro que imparte las enseñanzas originales del maestro Pilates en nuestro país, nos muestran, paso a paso y de forma sencilla, las claves para obtener los mayores beneficios de este método.

Un libro ampliamente ilustrado imprescindible para conseguir el máximo bienestar que proporciona el sistema Pilates.

Javier Pérez

Javier Pérez Pont ha estudiado Filosofía Pura y es bailarín profesional.

Esperanza Aparicio