

 @coremovepilates

**CORE  
MOVE**  
PILATES & WELLNESS

8

**PILARES**  
PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA

**DESCUBRA**



8

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



RESPIRAÇÃO  
CORRETA



EXERCÍCIO  
FÍSICO



ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL



CONTATO COM  
A NATUREZA



DESCANSO



MEDITAÇÃO



DESENVOLVIMENTO  
DA BODHICITTA



VIVER  
O DHARMA

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## RESPIRAÇÃO CORRETA

A RESPIRAÇÃO É A CONEXÃO ENTRE O CORPO FÍSICO E O ENERGÉTICO, ENTRE CORPO E MENTE. CONTROLAR A MENTE COMEÇA COM O CONTROLE DA RESPIRAÇÃO. A INSPIRAÇÃO DEVE SER LENTA E SUAVE, ENQUANTO A EXPIRAÇÃO, MAIS LENTA E CONTÍNUA, SEMPRE PELO NARIZ.

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## EXERCÍCIO FÍSICO

O EXERCÍCIO FÍSICO É A MELHOR MEDICINA PARA PRESERVAR O CORPO E MANTER O BOM HUMOR. ELE OFERECE A ENERGIA NECESSÁRIA PARA PRESTAR ATENÇÃO ÀS PESSOAS EM SUA VIDA. A PRÁTICA REGULAR REDUZ A PROBABILIDADE DE PROBLEMAS DE SAÚDE PREMATUROS, ECONOMIZANDO DINHEIRO EM CUIDADOS MÉDICOS QUE PODEM SER MELHOR DIRECIONADOS.

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COMO DIZ O PROVÉRBIO AYURVÉDICO,  
"QUANDO A DIETA ESTÁ ERRADA, A  
MEDICINA NÃO TEM UTILIDADE.  
QUANDO A DIETA ESTÁ CORRETA, A  
MEDICINA NÃO É NECESSÁRIA."

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## CONTATO COM A NATUREZA

O CONTATO COM A NATUREZA  
REVITALIZA O ORGANISMO, RESTAURA  
A ENERGIA VITAL (PRANA) E  
PROPORCIONA EQUILÍBRIO.

8

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## DESCANSO

DESCANSAR NÃO É APENAS TROCAR  
UMA ATIVIDADE POR OUTRA, MAS  
PARAR E OBSERVAR SEM  
JULGAMENTOS. É CONTEMPLAR O  
CORPO E A MENTE, PERMITINDO A  
RENOVAÇÃO FÍSICA E MENTAL.

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## MEDITAÇÃO

A MEDITAÇÃO, "FAMILIARIZAR-SE COM" A PRÓPRIA MENTE, É UM PROCESSO GRADUAL, SEMELHANTE A CONHECER UM AMIGO EM NÍVEIS MAIS PROFUNDOS. DESCOBRIR A NATUREZA DA MENTE É UM PROCESSO QUE OCORRE GRADUALMENTE.



# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## DESENVOLVIMENTO DA BODHICHITTA

BODHICHITTA, O ESPÍRITO DO  
DESPERTAR, ENVOLVE INVESTIGAR A  
NATUREZA DA REALIDADE PARA  
REALIZAR SEU DESPERTAR ESPIRITUAL  
EM BENEFÍCIO DE TODOS OS SERES  
SENCIENTES.

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA



## VIVER O DHARMA

CUMPRIR O DHARMA NÃO É APENAS SEGUIR LEIS EXTERNAS, MAS AGIR EM CONFORMIDADE COM A NATUREZA INTRÍNSECA. VIVER O DHARMA SIGNIFICA CONHECER A SI MESMO E AGIR DE ACORDO COM ESSE CONHECIMENTO, RESULTANDO NO DESABROCHAR PLENO DO SER EM SUA VERDADEIRA IDENTIDADE.

8

# PILARES

PARA UMA VIDA  
HARMONIOSA

JUNTE-SE A NÓS NA JORNADA PARA  
UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA!  
CONHEÇA NOSSA METODOLOGIA  
EXCLUSIVA E PARTICIPE DE PRÁTICAS  
ATIVAS QUE TRANSFORMAM NÃO  
APENAS O CORPO, MAS TODA A SUA  
ESSÊNCIA.

**CORE  
MOVE**  
PILATES & WELLNESS

 @coremovepilates

 (11) 95653-8776

[www.coremove.com.br](http://www.coremove.com.br)