



PILATES AEREO® ESPAÑA: PRIMER DIPLOMA EUROPA EN PILATES



AEREO® & YOGA AÉREO®



(<http://aero-pilates.es>) (<http://aero-pilates.es>)

## Cursos AeroPilates: Artigo com Professores Juliana e Renata em São Paulo



([http://4.bp.blogspot.com/-2SglD38iCik/VgVqD7iAJII/AAAAAAAAAPGw/m07pV7e\\_olo/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbr](http://4.bp.blogspot.com/-2SglD38iCik/VgVqD7iAJII/AAAAAAAAAPGw/m07pV7e_olo/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbr))

Artigo Método AeroPilates® de [Rafael Martinez \(http://facebook.com/yogaaereo\)](http://facebook.com/yogaaereo), método no Brasil e Portugal: Com os nossos estudantes internacionais certificação AeroPilates Juliana e Renata no blog

# *Kilorias*

## ([HTTP://KILORIAS.BAND.UOL.COM.BR](http://kilorias.band.uol.com.br))

**AeroPilates® e AeroYoga® são marcas comerciais no Brasil e Portugal**“O aeropilates é uma modalidade desenvolvida por [Rafael Martinez \(http://facebook.com/yogaaereo\)](http://facebook.com/yogaaereo), que utiliza o colúmpio em suspensão como recurso para reabilitar o corpo e melhorar a qualidade de vida. É um método que traz influências e princípios de diversas técnicas, entre elas, o Pilates Clássico, o Yoga e a Dança Contemporânea. O método se divide em 3 variantes:o Aeroyoga (variante holística), o Aeropilates (variante técnica) e o Aerofitness (variante aeróbica).“...Leia este artigo abaixo.

Formação Professores AeroPilates® e AeroYoga® Internacionais informação:

**MAIL** [aeroyoga@aeroyoga.info](mailto:aeroyoga@aeroyoga.info)

WHATSAPP +34 680 905 699

[www.aeropilates.net \(http://www.aeropilates.net/\)](http://www.aeropilates.net/)

FACEBOOK [WWW.FACEBOOK.COM/PILATESAEREO \(HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/PILATESAEREO\)](http://www.facebook.com/pilatesaereo)

FOTOS NO STUDIO LA POSTURE- SAO PAULO (RENATALURI@GMAIL.COM )



<http://4.bp.blogspot.com/-zchMk0D0->

[Xo/VgVqF0MUX6I/AAAAAAAAAPGU/ivaSLEhix9c/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B9%2Bok%2Bj](http://Xo/VgVqF0MUX6I/AAAAAAAAAPGU/ivaSLEhix9c/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B9%2Bok%2Bj)

## AEROPILATES: MELHORA A POSTURA, CIRCULAÇÃO E FORTALECE OS MÚSCULOS

NA CATEGORIA: DR. PEDRO SASAKI ([HTTP://KILORIAS.BAND.UOL.COM.BR/CATEGORY/ESPECIALISTAS/DR-PEDRO-SASAKI/](http://kilorias.band.uol.com.br/category/especialistas/dr-pedro-sasaki/)) ARTIGO ORIGINAL

[AQUI \(HTTP://KILORIAS.BAND.UOL.COM.BR/AEROPILATES-MELHORA-A-POSTURA-CIRCULACAO-E-FORTALECE-OS-MUSCULOS/\)](http://kilorias.band.uol.com.br/aeropilates-melhora-a-postura-circulacao-e-fortalece-os-musculos/)

O pilates já é um método reconhecido por seus inúmeros benefícios, tanto para as pessoas que querem manter uma atividade física quanto para aquelas que buscam reabilitação e prevenção de lesões.

Mas a modalidade do momento é a sua variação, o AEROPILATES! Certamente você já ouviu falar em Aeropilates ou Pilates Aéreo ou até já viu em alguma foto um famoso suspenso em fitas coloridas de tecido.

Pois bem, o tecido é conhecido pelos praticantes como colúmpio e nele são realizados os exercícios de pilates e as posturas de yoga.

Mas afinal o que é Aeropilates?

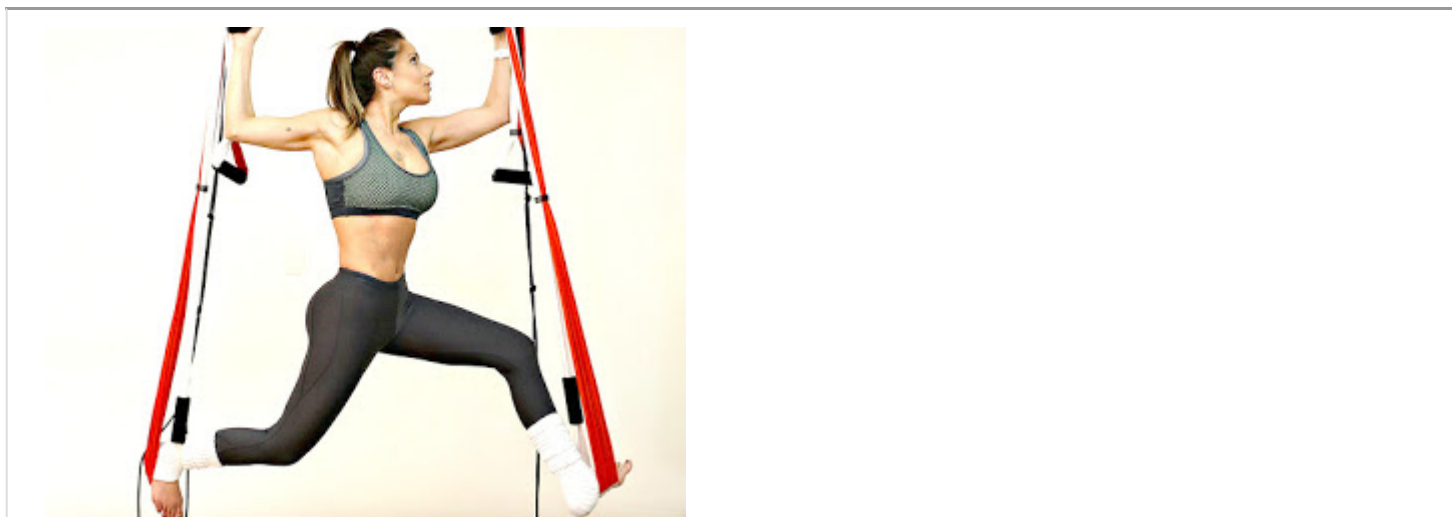


[lzSFtX2ccFo/VgVqD1pdafl/AAAAAAAAAPF0/CkFhzSZDOUc/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bp](http://3.bp.blogspot.com/-4KxQIOjxxo/VgVqD1pdafl/AAAAAAAAAPF0/CkFhzSZDOUc/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bp aeropilates)  
aeropilates é uma modalidade desenvolvida por Rafael Martinez, que utiliza o colúmpio em suspensão como recurso para reabilitar o corpo e melhorar a qualidade de vida. É um método que traz influências e princípios de diversas técnicas, entre elas, o Pilates Clássico, o Yoga e a Dança Contemporânea. O método se divide em 3 variantes: o Aeroyoga (variante holística), o Aeropilates (variante técnica) e o Aerofitness (variante aeróbica).

### E quem pode realizar?

Assim como o pilates clássico, o aeropilates é um método que pode ser realizado por crianças e idosos. Mas é preciso que seja supervisionado com um profissional certificado para que os exercícios se adequem aos objetivos específicos e às limitações de cada aluno. Existem contra-indicações relativas que devem ser consideradas em relação às posturas invertidas, mas cabe ao profissional realizar variações e adequações para que se elimine qualquer risco.

Como é um método em suspensão ele traz ao pilates uma aula mais lúdica e desafiadora.



<http://3.bp.blogspot.com/-04KxQIOjxxo/VgVqFBSpbPI/AAAAAAAAAPGI/LrBNG2lwIWA/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bp>

*“Quando comecei a fazer o aeropilates eu não acreditava*

*que seria capaz de realizar os exercícios! Quando dei meu primeiro giro,*

*me encantei!!!” Ivanize Rocha, maquiadora, 62 anos.*

*“Foi desafiador. Pratico diariamente diversas modalidades,*

*mas o Aeropilates® trabalha muito a coordenação. Além de exigir*

*a força, resistência e equilíbrio” Tarsis Humphreys, lutador de jiu jitsu, 31 anos.*

*“É divertido e nem parece que estou fazendo exercício. A aula passa super rápido!!!” Eliana Yamashita, secretária executiva, 27 anos.*

Alguns cuidados precisam ser considerados, como uma boa avaliação física e anamnese que precisam ser realizados antes de se iniciar a prática.

“O aeropilates agrega a aula de pilates como um recurso a mais para nós, fisioterapeutas. É importante desenvolver os exercícios com os pacientes com um objetivo traçado.

O recrutamento motor e a consciência corporal exigida no aeropilates é maior devido à instabilidade e o uso do peso corporal”

Dra. Juliana Satake, fisioterapeuta pela Unifesp e certificada em Aeropilates® em Madrid, Espanha.

## Quais os benefícios da prática?

Os benefícios do aeropilates são:

- **Melhora da postura.** Devido às constantes correções posturais do fisioterapeuta ou educador físico durante o exercício.
- **Melhora do equilíbrio e consciência corporal.** A instabilidade do colúmpio e os exercícios em suspensão estimulam a propriocepção (equilíbrio e consciência corporal).
- **Alongamento e fortalecimento muscular.** Os exercícios são realizados em uma amplitude de movimento que estimula a flexibilidade, enquanto a gravidade e o peso do corpo são as cargas que se impõem durante os exercícios.
- **Melhora a circulação sanguínea.** Algumas posturas geram compressão ou são posturas invertidas (de cabeça para baixo) o que estimula o retorno venoso.
- **Melhora da auto-estima e concentração.** Os exercícios são lúdicos, desafiadores e trabalham a mente e o corpo para a manutenção das posturas.

## Onde praticar?

No Brasil são poucas as escolas onde se encontram profissionais com a certificação internacional. Por isso, procure sempre por profissionais certificados e especializados para que você realize a prática com segurança.

**Colaborou com este texto:**

1. *Renata Luri Toma, fisioterapeuta graduada pela UNIFESP, Mestre e Doutoranda em Ciências da Saúde pela UNIFESP, Certificada em AeroPilates® e AeroYoga® pela AeroYoga Institute (Madri, Espanha).*
2. *Juliana Tamy Satake, fisioterapeuta graduada pela UNIFESP, Especialista em Saúde da Mulher pela UNICAMP, Certificada em AeroPilates® e AeroYoga® pela AeroYoga Institute (Madri, Espanha).*

## **Proprietárias do Studio de Pilates La Posture**

Site: [www.laposture.com](http://www.laposture.com) (<http://laposture.com.br/>)

Tel: (11)2157-4544

Instagram: [@laposture](http://instagram.com/laposture) (<http://instagram.com/laposture>)

### **AeroPilates® e AeroYoga® são marcas comerciais no Brasil e Portugal**

Formação Professores AeroPilates® e AeroYoga® Internacionais informação:

MAIL [aeroyoga@aeroyoga.info](mailto:aeroyoga@aeroyoga.info)

WHATSAPP +34 680 905 699

**[www.aeropilates.net](http://www.aeropilates.net)** (<http://www.aeropilates.net/>)



[\\_http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/)

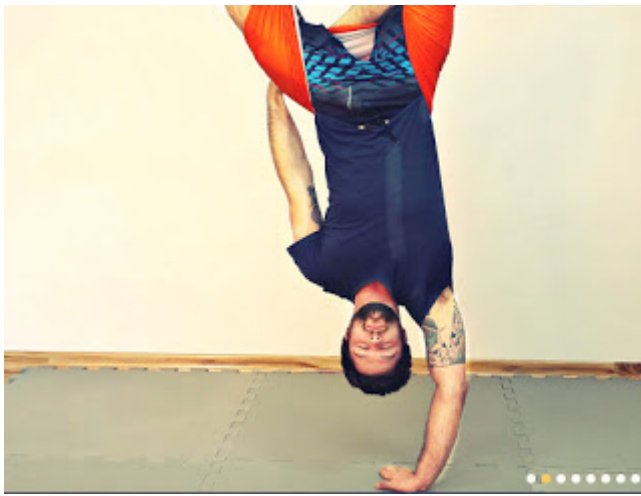
[\\_LkA39rd\\_dz4/VgVqDwQi6KI/AAAAAAAAAPFw/qzCK3T-F0Kg/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B2%2Bok%2Bbis.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_LkA39rd_dz4/VgVqDwQi6KI/AAAAAAAAAPFw/qzCK3T-F0Kg/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B2%2Bok%2Bbis.jpg)

[renataluri@gmail.com](mailto:renataluri@gmail.com)



[\\_http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/)

[\\_lzSfX2ccFo/VgVqD1pdafI/AAAAAAAAAPF0/CkFhzSZDOUc/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B2%2Bok%2Bbis.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_lzSfX2ccFo/VgVqD1pdafI/AAAAAAAAAPF0/CkFhzSZDOUc/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B2%2Bok%2Bbis.jpg)



<http://3.bp.blogspot.com/-lbBLpUR->

[n7M/VgVqEWgKyhl/AAAAAAAAAPF8/lmEyJb-kGRI/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B4%2Bok.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-n7M/VgVqEWgKyhl/AAAAAAAAAPF8/lmEyJb-kGRI/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B4%2Bok.jpg)



<http://3.bp.blogspot.com/->

[T8guIM4cSVk/VgVqEvdwGdl/AAAAAAAAAPGA/dTyV1zzFZAq/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B5](http://3.bp.blogspot.com/-T8guIM4cSVk/VgVqEvdwGdl/AAAAAAAAAPGA/dTyV1zzFZAq/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B5)



<http://3.bp.blogspot.com/-04KxQIOjxxo/VgVqFBSpbPI/AAAAAAAAAPGI/LrBNG2lwIWA/s1600/artigo%2Baeropilates%2E>



[\(http://2.bp.blogspot.com/-](http://2.bp.blogspot.com/)

[IA9LdIVkF0/VgVqFWbonNI/AAAAAAAAAPGM/aQ8SWatyr7k/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B7%](http://2.bp.blogspot.com/Ia9LdIVkF0/VgVqFWbonNI/AAAAAAAAAPGM/aQ8SWatyr7k/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B7%2B)



[/4.bp.blogspot.com/-zchMk0D0-](http://4.bp.blogspot.com/-zchMk0D0-)

[Xo/VgVqF0MUX6I/AAAAAAAAAPGU/ivaSLEhix9c/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B9%2Bok%2Bj](http://4.bp.blogspot.com/Xo/VgVqF0MUX6I/AAAAAAAAAPGU/ivaSLEhix9c/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbrasil%2Bportugal%2B9%2Bok%2Bj)



[/4.bp.blogspot.com/-2SglD38iCik/VgVqD7iAJII/AAAAAAAAAPGw/m07pV7e\\_olo/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbr](http://4.bp.blogspot.com/-2SglD38iCik/VgVqD7iAJII/AAAAAAAAAPGw/m07pV7e_olo/s1600/artigo%2Baeropilates%2Bbr)



[/2.bp.blogspot.com/-79mhKuk1eW0/VgVqGD37j7I/AAAAAAAAAPGY/YLFn89QYIOc/s1600/artigo%2Baeropilates%](http://2.bp.blogspot.com/-79mhKuk1eW0/VgVqGD37j7I/AAAAAAAAAPGY/YLFn89QYIOc/s1600/artigo%2Baeropilates%2B)

Deja un comentario

---

Nombre (Requerido)

Correo Electrónico (No Será Publicado) (Requerido)

Web

Enviar comentario

Search

Search

## Entradas recientes

[AeroPilates® Acreditación Internacional España Junio, en Madrid, Barcelona ó Valencia \(http://aero-pilates.es/aeropilates-acreditacion-internacional-espana-junio-en-madrid-barcelona-o-valencia/\)](http://aero-pilates.es/aeropilates-acreditacion-internacional-espana-junio-en-madrid-barcelona-o-valencia/)

[Regresa a Bogotá por Cuarto Año Consecutivo la Formación Colombiana Profesores AeroPilates® y AeroYoga® \(http://aero-pilates.es/regresa-a-bogota-por-cuarto-ano-consecutivo-la-formacion-profesores-aeropilates-y-aeroyoga-aero-yoga-pilates-cursos-clases-talleres-workshop-stage-teacher-training-trapecio-columpio-hamaca-hammoc-hama/\)](http://aero-pilates.es/regresa-a-bogota-por-cuarto-ano-consecutivo-la-formacion-profesores-aeropilates-y-aeroyoga-aero-yoga-pilates-cursos-clases-talleres-workshop-stage-teacher-training-trapecio-columpio-hamaca-hammoc-hama/)

[Descubre Nueva Entrevista para Profesionales 2017, con Rafael Martinez, Creador AeroPilates® y AeroYoga® \(http://aero-pilates.es/descubre-nueva-entrevista-para-profesionales-2017-con-rafael-martinez-creador-aeropilates-y-aeroyoga/\)](http://aero-pilates.es/descubre-nueva-entrevista-para-profesionales-2017-con-rafael-martinez-creador-aeropilates-y-aeroyoga/)

[Formación Oficial AeroPilates® para el Público de Galicia: Vigo, Coruña, Santiago, Pontevedra, Lugo... \(http://aero-pilates.es/formacion-oficial-aeropilates-galicia-vigo-coruna-santiago-pontevedra-lugo/\)](http://aero-pilates.es/formacion-oficial-aeropilates-galicia-vigo-coruna-santiago-pontevedra-lugo...)

[Cursos Pilates Aéreo: Oferta de -50% en Formación Profesores AeroPilates® Oficial Castellon Febrero 2017! \(http://aero-pilates.es/cursos-pilates-aereo-oferta-de-50-en-formacion-profesores-aeropilates-oficial-castellon-febrero-2017/\)](http://aero-pilates.es/cursos-pilates-aereo-oferta-de-50-en-formacion-profesores-aeropilates-oficial-castellon-febrero-2017/)





Aero Yoga International

349.844 Me gusta

Me gusta esta página

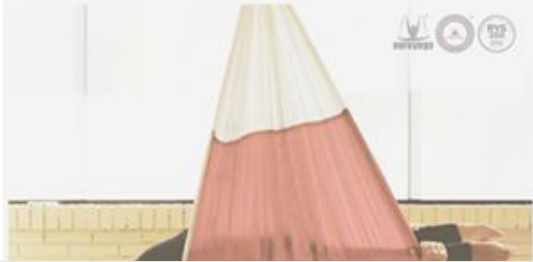
Contactarnos

#aeropilatesespaña  
#aeropilatesmadrid #airoygacursos  
#airyogateachertraining #aeropilates  
#airyoga #aerialyoga

4

Comentar

Compartir



## Tweets por @aeroyoga



**Aero Yoga Institute**

@aeroyoga

Formación AeroYoga® & AeroPilates® Online, Oferta Diciembre 2017 para Cursos Enero 2018 -... [instagram.com/p/BcXlxV6DhU8/](https://www.instagram.com/p/BcXlxV6DhU8/)

4h



**Aero Yoga Institute**

@aeroyoga

Canarias en Directo! Segundo día de curso, Hoy estamos estudiando posturas de AeroYoga® y... [instagram.com/p/BcR74Y7D4WO/](https://www.instagram.com/p/BcR74Y7D4WO/)

4 dic. 2017



**Aero Yoga Institute**

@aeroyoga

Insertar

Ver en Twitter

Siga no



Aeroyoga® Institute Primer Centro Internacional Especializado en Yoga Aéreo - (Aerial Yoga) admitido an la IAYT (INTERNATIONAL ASSOCIATION OF YOGA THERAPIST) NUM REG. 25254558" AeroYoga® Institute es la Sede de ANPAP Asociación Nacional de Pilates Aereo© AeroPilates®. La Primera Formación Internacional de profesores con Rafael Martínez, creador del método desde la pasada década y precursor del Pilates Aéreo en España y Europa. Rafael Martínez ha formado a los primeros porfesores de Yoga Aéreo© Pilates Aéreo© y Fitness Aéreo© en España y Europa.



[ACERCA DE NOSOTROS \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/AEROYOGA/NOSOTROS\)](http://aerialwellness.com/aeroyoga/nosotros)

[FORMACIÓN \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/AEROYOGA/FORMACION\)](http://aerialwellness.com/aeroyoga/formacion)

[TÉCNICAS \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/AEROYOGA/CATEGORY/TECNICAS\)](http://aerialwellness.com/aeroyoga/category/tecnicas)

[MAESTROS \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/AEROYOGA/MAESTROS\)](http://aerialwellness.com/aeroyoga/maestros)

[CURSOS \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/AEROYOGA/CATEGORY/CURSOS\)](http://aerialwellness.com/aeroyoga/category/cursos)

[BLOG \(HTTP://YOGACREATIVO.BLOGSPOT.MX/\)](http://yogacreativo.blogspot.mx/)

[TÉRMINOS Y CONDICIONES \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/PDF/USO-DE-LA-MARCA-TERMINOS-Y-CONDICIONES.PDF\)](http://aerialwellness.com/pdf/uso-de-la-marca-terminos-y-condiciones.pdf)

[\(http://aerialwellness.com/pdf/uso-de-la-marca-terminos-y-condiciones.pdf\)](http://aerialwellness.com/pdf/uso-de-la-marca-terminos-y-condiciones.pdf)

[POLÍTICAS DE PRIVACIDAD](http://aerialwellness.com/pdf/uso-de-la-marca-terminos-y-condiciones.pdf)





[\(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/PDF/POLITICA-DE-PRIVACIDAD.PDF\)](http://aerialwellness.com/pdf/politica-de-privacidad.pdf)

[POLÍTICA DE COOKIES \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/AEROYOGA/POLITICA-DE-COOKIES\)](http://aerialwellness.com/aeroyoga/politica-de-cookies)

[SOPORTE Y AYUDA \(HTTP://AERIALWELLNESS.COM/INSCRIPCIONES/CONTACTO/\)](http://aerialwellness.com/inscripciones/contacto/)

-  [FACEBOOK \(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/AEROYOGA.OFFICIAL/TIMELINE\)](https://www.facebook.com/aeroyoga.official/timeline)
-  [TWITTER \(HTTPS://TWITTER.COM/AEROYOGA\)](https://twitter.com/aeroyoga)
-  [GOOGLE \(HTTPS://PLUS.GOOGLE.COM/+AEROYOGA-OFFICIAL/POSTS\)](https://plus.google.com/+aeroyoga-official/posts)
-  [YOUTUBE \(HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/RAFAEL3868\)](https://www.youtube.com/user/rafael3868)
-  [VIMEO \(HTTP://VIMEO.COM/7286723/VIDEOS\)](http://vimeo.com/7286723/videos)
-  [PINTEREST \(HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/GRAVITYFREE/BOARDS/\)](https://www.pinterest.com/gravityfree/boards/)
-  [FLICKR \(HTTPS://WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/95958170@N08/\)](https://www.flickr.com/photos/95958170@N08/)
-  [YOGACREATIVO \(HTTP://WWW.YOGACREATIVO.BLOGSPOT.MX/\)](http://www.yogacreativo.blogspot.mx/)
-  [LINKEDIN \(HTTPS://ES.LINKEDIN.COM/PUB/AERO-YOGA%C2%A9/43/A2A/795\)](https://es.linkedin.com/pub/aero-yoga%2%A9/43/A2A/795)
-  [TUMBLR \(HTTP://AERIALYOGA.TUMBLR.COM/\)](http://aerialyoga.tumblr.com/)

CONTACTO:

-  AVENIDA BOLIVIA 425
-  CIUDAD CRISTIANA, HUMACAO
-  +34 680 905 699
-  [aeroyoga@outlook.com \(mailto:aeroyoga@outlook.com\)](mailto:aeroyoga@outlook.com)